Анютины глазки душу радуют и тело лечат стр. 4

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№16 (622) 2020

16+

Под землёй кипит жизнь

Сенсация

стр. 2

Прищепка на ухе успокоит желудок

www.aybolit.ru

ГЕНИЙ, КОТОРЫЙ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО УЖЕ 30 ЛЕТ

Все уже слышали об академике Болотове, человеке, который посвятил свою жизнь изучению вопросов физики и химии, здорового образа жизни и долголетия. Уже более 30 лет назад им разработан Бальзам Болотова, который знаком миллионам людей.

Как же действует Бальзам?

Отвечает его создатель – академик Болотов Борис Васильевич:

«Действие Бальзама многостороннее, но его можно разложить на этапы:

1) в первую очередь, он способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса в организме;

2) во вторую – способствует работе желудочно-кишечного тракта, который начинает работать правильно: пища переваривается, организм получает витамины и постепенно очищается;

3) в процессе применения Бальзама начинают выводиться нерастворимые соли, очищаются сосуды, кровь, меньше беспокоят суставы;

4) вследствие этих процессов внутренние органы начинают работать должным образом. Поддерживается уровень сахара, давление, обмен веществ и т.д.

Подходит тем, кто хочет долго жить и не знать проблем, особенно тем, кому за 25, чтобы жить долго и счастливо!

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

SOS!

Тепловой удар: что делать?

В безветренную и жаркую погоду легко можно получить тепловой удар. Ведь в организме накапливается избыточное тепло.

Помимо жары и духоты, причинами теплового удара могут оказаться слишком теплая тесная одежда, нехватка жидкости в организме. Первые симптомы перегрева: высокая температура тела, покраснение лица, учащенное дыхание и сердцебиение и пульсирующая головная боль. И еще сильная жажда. Если вовремя не обратить на них внимания, возможны судороги, галлюцинации и потеря сознания. Пока этого не случилось, первое, что надо сделать, — зайти в прохладное помещение — магазин, торговый центр. Снять тесную одежду и обувь, расстегнуть рубашку, развязать галстук.

Если тепловой удар случился на даче или дома, оберните влажной простыней, примите прохладный душ или ванну. Для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек мешочки со льдом. Если лучше не становится, надо вызвать скорую помощь. Часто тепловой удар возникает из-за обезвоживания организма, потери солей с потом. Поэтому в жаркую погоду время от времени необходимо пить воду с добавлением соли.

САМЫЕ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ У МУЖЧИНЫ НАЧИНАЮТСЯ СО СЛОВ ЖЕНЩИНЫ: «Я ТУТ ПОДУМАЛА...»

На каждый день

● **Замучили постоянные головные боли?** Приготовьте настой из измельченных веточек черной смородины. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте, укутав, 4 часа. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

● **Сосуды очистятся,** если измельченную луковицу залить в 08.00 стаканом холодной кипяченой воды, настоять до 17.00 и выпить настой за час до еды. Ложась спать, приготовить за ночь такой же и выпить его утром, натощак, сразу после пробуждения. Курс — 1 месяц.

● **У вас сердечные отеки?** Залейте в термосе 1 ст. ложку сушеных листьев любистка 1,5 стакана кипятка. Настаивайте 3 часа, процедите, охладите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Это хорошее мочегонное средство.

Новости

Музыка Моцарта полезна для мозга

Ученые из Канады нашли новый способ бороться с эпилептическими приступами. Они предлагают лечить людей классической музыкой, точнее, произведениями Моцарта. В ходе экспериментов выяснилось, что припадков эпилепсии, сопровождающихся судорогами, случается в два раза меньше, если слушать Моцарта каждый день. Кстати, музыка помогает развитию мозга недоношенных детей. Лучше всего они реагируют на флейту.

Почему крапива жжётся

Длинные шипы этого растения по форме напоминают иголку для инъекционного шприца. Они полые и усилены по краям. Это придает волоскам необычную прочность. Ученые из Дании собираются использовать эту особенность крапивы для разработки новых точных медицинских инструментов.

Под землёй кипит жизнь

Недавно ученые — геологи и биологи — рассчитали точный вес всех бактерий, которые проживают на глубине нескольких километров под землей. Общий объем биосферы составляет 2 миллиарда кубических километров. Это примерно в 2 раза больше размеров Мирового океана. Вес всех подземных живых существ превышает 23 миллиарда тонн, что в 385 раз больше веса всех людей и в 12 раз — всех морских и сухопутных животных на нашей планете.

Актуально — Советы психолога

Едем в отпуск!

ЕГО С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕШЬ ВЕСЬ ГОД, ПЛАНИРУЕШЬ, МЕЧТАЕШЬ, КОПИШЬ ДЕНЬГИ...

В эти заветные деньки свободы от работы как никогда хочется отдохнуть на все 100%. Как это сделать? Главное — настроить себя на нужный лад, и тогда легко за неделю или за две можно отдохнуть на весь год. Итак...

1 Настраивайтесь на позитив. Отпуск — не время для нытья и поиска недостатков. Надо сыграть с собой в игру — «ни на чем плохом я не акцентируюсь, ищу только хорошее». Некоторые люди, возвращаясь из отпуска, обязательно рассказывают в красках про то, что было ужасно и омрачило отпуск. Ну и кому это надо? Ну разве только тем, кто любит позлорадствовать. Сам человек, зацикленный на негативе, потерял драгоценные положительные эмоции, за которыми на самом деле ехал в дальние края. Конечно, обидно, когда в отпуске что-то идет не так. Но идеально не бывает в любой ситуации, всегда найдется капля дегтя — и мир, и люди не идеальны. Советуем обращать внимание только на хорошее, коллекционировать добрые, светлые, прекрасные моменты — это те «сувениры», которые вы привезете с собой из отпуска.

2 Если вы едете вместе с любимым человеком или компанией друзей, помните, что никто не обязан каждый день быть «петрушкой» и развлекать. И совсем не обязательно вам улыбаться, если не хочется. Если кто-то плохо себя чувствует, не стоит из чувства долга ложиться рядом и болеть. Хотя бы в отпуске не делайте что-то насильно и потому, что «так надо». Чтобы хорошо отдохнуть, отдых должен нравиться вам и быть комфортным.

3 Избегайте конфликтов. Отпуск — время для романтики, а не для совместных разборок и выяснения отношений. Чтобы сохранить хорошее настроение и приятные воспоминания, старайтесь не провоцировать никаких конфликтов. Если замечаете, что начинаете «разбираться», лучше побыть одному, прогуляться. Юмор в отпуске — тоже очень полезная вещь. Он помогает исправить все неровности и обратить любую внештатную ситуацию в интересное воспоминание.

4 Позаботьтесь об аптечке заранее. Не надейтесь на «а вдруг не понадобится...». Легче достать из нее знакомое для себя лекарство, чем экстренно искать аптеку, особенно, если находишься в другой стране.

5 Не экономьте! Казалось бы, купили путевку в отель, а остальное — не важно. Ошибаетесь! Мелкие детали тоже запоминаются, иногда даже лучше остального. Если ехать на отдых с установкой жесткой экономии, то постоянно будете чувствовать себя некомфортно — вот с этим чувством и приедете с отдыха. Позвольте себе хотя бы небольшие траты, побалуйте себя пусть недорогим, но обязательно приятным приобретением.

Как видите, ничего сложного, чтобы провести отпуск с пользой, сохранить хорошие воспоминания и отдохнуть на год. Надо делать то, что комфортно.

Ф. М. Осипова, психолог

И всё же...

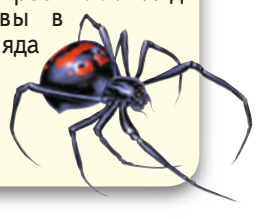
ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ ПОНЕМНОГУ, НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
А НЕ СТАРАТЬСЯ ОТДОХНУТЬ РАЗОМ НА ГОД ВПЕРЕД.
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН
МИНИМУМ ДВА ЧАСА В ДЕНЬ ТРАТИТЬ ТОЛЬКО НА СЕБЯ.

Жуть!

Паук укусил, но прыгать не научил...

Три мальчика из боливийской деревни посмотрели фильм «Человек-паук» и пошли искать ядовитого паука — черную вдову.

Они заставили членистоногого укусить их, чтобы научиться прыгать, как супергерой в кино. Через несколько минут у детей начались судороги, тошнота и выступил обильный пот. Испугавшись, они рассказали взрослым о случившемся. Братьям оказали первую помощь, но лекарство не помогли, и детей госпитализировали в столицу. Врачи считают чудом, что все трое выжили. Яд черной вдовы в 15 раз сильнее яда гремучих змей, он способен убить человека за 10 минут.



Успокоим пульс

Пригодится

СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ЧАСТО-ЧАСТО... КАК УСПОКОИТЬ ПУЛЬС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Учащенное сердцебиение называют тахикардией. Она может не сопровождаться повышением давления, но тем не менее доставлять человеку немало неприятных минут. Если тахикардия постоянная, необходимо обратиться к врачу для выяснения причины и назначения лечения. А вот с эпизодическими приступами тахикардии можно справляться самостоятельно. Провоцируют временную тахикардию стресс, физическая нагрузка, перегревание, переедание, отравление, анемия и прием некоторых лекарств. Бывает тахикардия у беременных и тахикардия, вызванная нарушениями в работе эндокринной системы. Что поможет нормализовать пульс в таких ситуациях?

Отвар шиповника. Эти ягоды снижают пульс и при нормальном, и при повышенном давлении. Кроме того, благодаря высокому содержанию витамина С шиповник укрепляет иммунную систему и обеспечивает прилив сил. Для приготовления снадобья 1 ст. ложку ягод шиповника залейте 2 стаканами кипятка. Держите на водяной бане или в термосе 2 часа. Пейте по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

Настой мяты или мелиссы с лимоном. Такие настои обладают мягким седативным эффектом и хорошо успокаивают пульс. Они идеально помогают при стрессах. Десертную ложку травы залейте стаканом кипятка и заварите как чай. Затем процедите, добавьте мед и сок лимона, выпейте. Возможно, одной порции будет достаточно.

Отвар пустырника. Тоже хорош при стрессах. Для приготовления 1 ст. ложку травы залейте 1,5 стакана воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Вместо отвара можно пить аптечную настойку пустырника из расчета 10-15 капель на 1/2 стакана воды на один прием.

Ягоды боярышника. Отвар готовится так же, как из ягод шиповника. Принимать надо так же, но 3 раза в день перед едой. Он хорошо успокаивает расшалившийся пульс. И меньше переживайте! Ничего на свете не стоит больше вашего драгоценного здоровья!

Намотай на ус

■ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ТЯЖЕСТЬ В ЗАТЫЛКЕ, НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ГЛАЗАХ, НАПРИМЕР ЧУВСТВО ПЕСКА, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО У ВАС ПЕРИОДИЧЕСКИ НАЧАЛО ПОВЫШАТЬСЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

■ ВЫ БЫСТРО ПРОШЛИ И ПОЯВИЛИСЬ ОДЫШКА, СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ЗАГРУДИННЫЕ БОЛИ? БЕССПОРНО, ПУЛЬС УВЕЛИЧИЛСЯ, И НА ЭТО ВАЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

■ ДОКАЗАНО, ЧТО КОФЕ, ВЫПИТЫЙ НЕЗАДОЛГО ДО СНА, ПРАКТИЧЕСКИ НЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА СПОСОБНОСТИ ЗАСНУТЬ.

Прикинь на себя

Какое давление считается опасным

Хороший врач начинает диагностику любого заболевания с измерения артериального давления у больного. Нормой считаются показатели 120/80 мм рт. ст.

Но некоторые специалисты не соглашаются с этим и утверждают, что нормальное артериальное давление у каждого человека свое, индивидуальное. К тому же оно зависит от многих факторов, например от возраста. Для человека 16-20 лет нормальным считается артериальное давление от 100/70 и до стандартных 120/80. В возрасте 20-40 лет — от 120/70 до 130/80. Перевалило за 40, но нет еще 60 лет? Врачи называют нормой показатели 140/90. А всем, кому уже за 60, допустимо артериальное давление 150/90. Опасным считается давление, превышающее эти цифры. У всех, кто не контролирует свое давление или нерегулярно принимает лекарства, прописанные ему врачом, в 7 раз повышается риск нарушения кровообращения и питания мозга, а это может стать причиной инсульта. И еще такие пациенты чаще страдают от ишемической болезни сердца. Не менее опасны и перепады давления. Напоминаем, как правильно измерять давление.

* Перед замером надо посидеть спокойно, расслабившись.

* Не разговаривайте и не двигайтесь.

* Не пейте кофе и алкоголь, не занимайтесь физической работой за час до измерения.

* В самом помещении не должно быть слишком холодно или жарко.

* Середина предплечья, на которое будете надевать манжетку, должна находиться на одном уровне с грудной клеткой, но лучше руку положить на стол.

* Не стоит накладывать манжетку поверх одежды.

* Если вы немолодой человек, страдаете вегетососудистой дистонией, диабетом или гипертонией, давление измеряйте утром и вечером. Это позволит избежать критически опасных перепадов давления.

Во время стрессов и физических перенапряжений давление повышается, и это считается нормой, поскольку в кровь выбрасывается гормон адреналин. Но в состоянии покоя, спустя время, показатели давления должны прийти в норму. Если этого не произошло, надо немедленно бить тревогу и принимать лекарства, снижающие давление. А вот постоянно пониженное давление не так опасно. Однако, как и повышенное, не несет ничего хорошего, поскольку ведет к плохому насыщению крови кислородом, ослабляет иммунитет, отсюда — слабость, проблемы с дыханием, одышка и другие неприятности.

Прищепка на ухо...

ОДНАЖДЫ Я УВИДЕЛА, ЧТО БАБУШКА ПОВЕСИЛА ПРИЩЕПКУ НА УХО. ТЕПЕРЬ ДЕЛАЮ ТО ЖЕ САМОЕ.

Вы когда-либо испытывали тупую пульсирующую боль в голове?

Моя бабушка спасается народным способом: просто надевает на ухо прищепку, и боль проходит. У меня болела спина, она и говорит: «Внучка, надень прищепку!» — и показала, как это делать. Стала я разбираться, в чем суть. Оказалось, что для облегчения боли в разных частях тела нужно давить на несколько точек на ушах. Называется это рефлексология, разработали ее в Древнем Китае много тысяч лет назад.

1. Плечи и спина. Болит плечо или спина? Прикрепите прищепку на верхнюю часть ушной мочки. Не нужно терпеть. Пока боль не стала слишком сильной, сделайте это.

2. Внутренние органы. Испытываете необъяснимую усталость, душевный дискомфорт? Прицепите прищепку на ушной изгиб сверху.

3. Болят суставы. Лодыжки и колени нуждаются в облегчении боли и помощи? Прикрепите прищепку в верхней срединной части уха.

4. Нос и горло. Часто болеете ангиной? Забиваются гайморовы пазухи и нос плохо дышит весной, когда в воздухе много пыльцы? Надень-те прищепку на несколько минут чуть ниже центра уха.

5. Расстроился желудок и болит живот? Точка, расположенная над мочкой, связана с пищеварением. Прицепите сюда прищепку — боль в кишечнике и животе ослабнет.

6. Головные боли и мигрень. Прищепку прикрепляют к нижней части мочки уха. Кстати, это помогает также, если есть проблемы с носом и глазами. Если давление от прищепки кажется слишком сильным, можно надавливать на ушную раковину, сжимая ее большим и указательным пальцами.

Теперь у меня ни отёков, ни давления!

Я не гипертоник, но иногда давление поднималось. Думаю, это связано с гормональной перестройкой — начало климакса. Больше всего огорчали отеки. В своей копилке рецептов народной медицины нашла подходящее средство. Это тот случай, когда еда становится лекарством. И от отеков избавилась, и давление теперь почти всегда в норме, и похудела, о чем давно мечтала. Покупаю самые крупные хлопья геркулес. Заливаю 2 ст. ложки с верхом 300 мл кипятка, кипячу 5 минут, настаиваю 10 минут. Делю на 2 части (это дневная норма) и выпиваю за 20 минут до еды. Месяц принимаю, затем делаю перерыв на 10 дней и опять начинаю пить отвар. Это прекрасное средство для здоровья! Иммунитет окреп, почки и кишечник работают как часы, настроение отличное.

И. Н. Ахмедова, Махачкала

Непростой цветок

Анютины глазки душу радуют и тело лечат

Когда будете прореживать эти яркие милые цветочки, не спешите отправлять их в мешок для мусора. Лучше засушите.

■ Если заболеете гриппом, залейте 1 ст. ложку измельченных анютиных глазок 1 стаканом горячей воды и кипятите 15 минут. Охлажденный отвар хорошенько процедите. Принимайте ежедневно по 1/3 стакана 3-4 раза после еды.

■ От кожных заболеваний — фиалковое масло. Смешайте 2 ст. ложки сушеных цветков с 1 чайн. ложкой будры плющевидной и добавьте 150 мл оливкового (или подсолнечного) масла. Смесь кипятите 15 минут, охладите, процедите. К больным участкам кожи прикладывайте пропитанную маслом салфетку. Храните масло в холодильнике.

■ Простудились? В термос насыпьте 2 ст. ложки сушеного растения и залейте стаканом кипяченой воды, оставьте настаиваться на 6-8 часов. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

■ При аритмии и атеросклерозе пейте 2-3 раза в день фиалковый чай. Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки высушенной фиалки. Настаивайте 30 минут, пейте по 1/2 стакана. Через месяц после начала приема этого напитка будет заметно улучшение общего состояния.

■ Хотите похудеть? Принимайте через час после еды в теплом виде фиалковый настой. Залейте 1 чайн. ложку травы стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. На каждый прием готовьте свежую порцию.

Цифры и факты

■ У МУЖЧИН КИСТЫ НА ПОЧКАХ ОБРАЗУЮТСЯ ЧАЩЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНЩИНАМИ. ПРИЧИНОЙ МОГУТ СТАТЬ АДЕНОМА ПРОСТАТЫ И КУРЕНИЕ.

■ ОКОЛО 25% ВСЕЙ КРОВИ ОТ СЕРДЦА ПОСТУПАЕТ В ПОЧКИ.

■ САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРИЧИНА КАМНЕЙ В ПОЧКАХ — ЭТО НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ, ОСОБЕННО ВОДЫ.

■ ПОТЕРЯЛИ ОДНУ ПОЧКУ? НЕ СТРАШНО. ДАЖЕ ПОЛОВИНА ЗДОРОВОЙ ПОЧКИ МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ ЗА ДВЕ И ПОДДЕРЖИВАТЬ КОМФОРТНУЮ ЖИЗНЬ.

■ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ КРОВЬ ПРОХОДИТ И ФИЛЬТРУЕТСЯ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ, ТО ЕСТЬ ОКОЛО 50 РАЗ В ДЕНЬ.

Прикинь на себя ***На приёме у нефролога***

Киста почки

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ НЕФРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ В. А. ШАХНОВИЧ.

— Как проявляет себя киста почек?

— Симптомами этого заболевания могут быть сильные боли в области затылка, бессонница, снижение работоспособности, нервозность, раздражительность, снижение зрения.

— Когда нужно обязательно удалять кисту?

— Операция проводится, если размер кисты 10 сантиметров и больше и она сдавливает паренхиму. Такие пациенты приходят к врачу с жалобами на боли в поясничной области. Но если эти боли не связаны с кистой, они могут продолжаться и после операции.

— Чем опасна киста почки?

— Ее разрыв может привести к тяжелому кровотечению и появлению крови в моче, сильной боли в пояснице и животе. Самую высокую вероятность разрыва имеют кисты диаметром больше 5 см.

— Как быстро растет это новообразование?

— Обычно такие образования на почке растут годами. Причем чем больше киста, тем быстрее она может расти. Через год может вырасти от 5 до 10-12 см в диаметре. Так бывает часто.

— Может ли киста почки сама рассосаться?

— Как правило, киста не рассасывается. Она может исчезнуть у детей в раннем возрасте. Что касается ее увеличения в размерах, то это образование растет в среднем на 1,5 мм в год. Большинство этих кист увеличиваются в размерах в 2 раза. В некоторых случаях они продолжают расти, и тогда можно ждать серьезных осложнений.

— А может, кисту надо сразу удалить, а не ждать, когда она станет большой?

— Все зависит от настойчивости и желания пациента. Небольшая киста почки никак себя не проявляет, не снижает функцию почки, потому что у человека есть вторая, здоровая почка. Но бывает, что отказывает именно она, а вторая почка, с кистой, уже плохо работает. Не хотите такого сценария? Тогда делайте вывод, что лучше — удалить кисту, а то и почку вместе с ней, или наблюдаться. Жить, заниматься спортом и получать физические нагрузки надо с умом. Киста может разорваться, если не знать меры. Особенно опасны физические травмы, удары в область почек. А вот в баню ходить не запрещается.

■ Если у человека всего две кисты на почке — это еще не поликистоз.

■ 10% всех, кто принимает гемодиализ, имеют поликистоз почек. У них есть право на трансплантацию.

— Можно ли избавиться от кисты с помощью народной медицины?

— Такого лечения не существует. Ученые пытаются найти лекарство от тяжелого поликистоза почек, но это уже другая история. Никакой отвар брусничных листьев не избавит от кисты.

— Говорят, если на почке есть киста, может подниматься давление. И с гормонами чехарда...

— На уровень гормонов киста почки никак не влияет. А вот с давлением существует четкая связь. Иссечение большой кисты нормализует артериальное давление.

— Как лечат поликистоз почек?

— Это редкое заболевание — один случай на 100. Коварно тем, что проявляет себя после 40 лет. Человек здоров, создал семью, завел детей — жизнь прекрасна! Есть мнение: если человеку больше 40 лет и у него всего две кисты — это еще не поликистоз. А вот если один из родителей страдал этим, кисты появляются одна за другой.

ДАЖЕ ЕСЛИ КИСТА БОЛЬШАЯ, ЕЕ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ПРИ ПОМОЩИ ПУНКЦИИ И ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИМ ИССЕЧЕНИЕМ. НО ЕСЛИ НЕ ВВОДИТЬ В НЕЕ СКЛЕРОЗИРУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО, КИСТА ОЧЕНЬ БЫСТРО ОПЯТЬ НАПОЛНИТСЯ ЖИДКОСТЬЮ, ПРИЧЕМ ЗА НЕСКОЛЬКО СУТОК.

На каждый день

■ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ? КАЖДЫЙ ДЕНЬ УТРОМ ВЫПИВАЙТЕ ПО СТАКАНУ СМЕСИ СОКОВ ИЗ МОРКОВИ, ОГУРЦОВ И СВЕКЛЫ.

■ ПРИ ПНЕВМОНИИ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ, СПИНУ, ГОЛЕНИ И СТУПНИ РАСТИРАЮТ КОЗЬИМ ЖИРОМ. БОЛЬНОГО ТЕПЛО УКУТЫВАЮТ И ДАЮТ ВЫПИТЬ ГОРЯЧЕГО КОЗЬЕГО МОЛОКА С МЕДОМ, ДОБАВИВ ПО ЩЕПОТКЕ СОДЫ, КОРИЦЫ И ИМБИРЯ.

Не зря этому растению приписывают девять сил

Мне пришлось на собственном опыте убедиться, что не зря этому растению приписывают девять сил. Обнаружили у меня кисту на почке. Врачи предложили сделать операцию, но я решила сначала испробовать народные средства. В 3-литровую банку насыпала 3 аптечные пачки корня девясила (150 г). Развела в чуть теплой кипяченой воде 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложку сухих дрожжей. Залила раствором доверху банку с девясилом, закрыла и поставила в темное прохладное место на 2 дня. Процедила и пила настой по 1/2 стакана 3 раза в день после еды, пока смесь не закончилась. Потом сделала перерыв на 20 дней и повторила. Всего провела 3 курса. Операцию делать не пришлось — при очередном обследовании кисту не обнаружили.

Р. Михайлова, Московская обл.

Терпеть боль в суставах больше не надо!

ПРОСТОЙ СПОСОБ СТАТЬ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ ВСЕГО ЗА ПАРУ МИНУТ В ДЕНЬ

В 1980 году в прокат вышел всеми любимый фильм «Москва слезам не верит». Его посмотрели около 90 млн зрителей Советского Союза. А уже через год он был удостоен высшей кинематографической награды – премии «Оскар».

Но мало кто знает, что режиссёр этого замечательного фильма Владимир Меньшов долгое время страдал серьёзным заболеванием суставов.

Сейчас проблема поражения суставов стоит как никогда остро. Ведь, по статистике, с суставной болью сталкивается каждый второй человек старше 40, а после 70 лет симптом проявляется уже в 90% случаев.

Артриты, артрозы, остеохондроз… Скольким людям они уже испортили жизнь! Каждый, кто хоть раз сталкивался с заболеваниями суставов, прекрасно знаком с симптомами этих заболеваний. Мы хотим поговорить о решении проблемы – новейшем методе, который уже помог сотням людей избавиться от нестерпимых болей и вернуть себе радость жизни!

Почему ничего не помогает?

Многие считают, что старые методы надёжны, потому что проверены временем. Но это не всегда так, особенно если речь идёт о Вашем здоровье. Да, может быть, ещё лет 10 назад, за неимением лучшего, их применяли при болях в суставах.

Часто так бывает, что, казалось, уже испробовали всё, а результата ноль. Так почему же лечение дедовскими методами не помогает?

Мази и кремы

В их состав действительно входят компоненты, способные положительно влиять на больные суставы. Вот только они имеют один очень существенный недостаток, который практически полностью аннулирует их лечебный эффект. Это слабое проникновение через кожу (к больному суставу поступает не более десятой части лекарства). И зачастую, чтобы достичь хоть какого-то ощутимого эффекта, нужно применять их годами! Но боль-то нужно снять сейчас!

Уколы

Да, после укола боль проходит. Ненадолго, временно. Это всего лишь иллюзия, кратковременный эффект. А что же мы получим взамен, какова расплата?

Использование уколов при болях в суставах тоже имеет свои недостатки. При внутримышечном введении препараты действуют не локально, а равномерно распределяются по всему организму. Поэтому в повреждённые ткани проникают лишь частично. К тому же лекарства в виде инъекций быстрее выводятся из организма. А значит, просто не успевают выполнить до конца свою «миссию». И человеку требуется ещё и ещё, что в конечном счёте может вызвать сильное привыкание. А Вы сами понимаете, чем это грозит…

Таблетки

Чаще всего врачи назначают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Но и здесь нужно быть очень аккуратными. Ведь если у человека есть другие хронические заболевания (а, как правило, они есть!), нестероидные препараты могут просто-напросто не сочетаться с другими лекарствами, которые пациент вынужден принимать. Мы уж не говорим про ряд мощных побочных эффектов – от расстройства ЖКТ до отёка Квинке. Но разве Вы на это рассчитывали, начиная лечение ими?

В ногу со временем

Но что же тогда делать? Сегодня, чтобы быть молодым и здоровым, нужно просто идти в ногу со временем. Ведь на смену устаревшим, малоэффективным методам лечения приходят современные технологии. Например, высокотоновая терапия.

Высокотоновая терапия – это современная разработка учёных в области новейшей медицины. Это сочетание знаний в области медицины, физики и биохимиии. Именно такой «симбиоз» даёт максимально полную картину о процессе течения болезни и позволяет воздействовать на больные суставы сразу по нескольким фронтам.

Метод электростимуляции направлен не на отдельные части тела, а на весь организм в целом, находя и «латая» пробоины в нашем здоровье.

Уже не будет «выпадающих» частей (начали лечить суставы– пострадал желудок). Высокотоновая терапия позволяет собрать все пазлы в одну картину и наладить бесперебойную работу всех органов и систем.

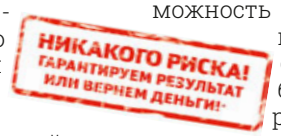
И наиболее ярко демонстрирует работу высокотоновой терапии победитель конкурса «100 лучших товаров России» и «Всероссийская марка. Знак качества XXI века» – физиотерапевтический аппарат «Надежда».

Использовать аппарат «Надежда» можно не только в стационарах, но и в домашних условиях. А это просто огромное преимущество для людей с больными суставами!

Лечиться дома, не вставая с дивана, – да это просто мечта для миллионов людей! Особенно в запущенных случаях, когда простой поход в поликлинику – тяжёлое испытание!

Есть сигнал!

В основе работы аппарата «Надежда» – токи широкополосной модуляции (ТШМ). Что это значит? Это значит, что на организм он воздействует электрическими токами разной амплитуды и частоты (от 4 до 32 кГц). Это нужно для того, чтобы быстро вызвать «отклик» у организма. А так как ритм подачи импульсов постоянно меняется, организм не привыкает и каждый раз расценивает сигнал как новый.



Что же происходит с суставами в этот момент? Поскольку в основном причиной болей в суставах являются воспаления, «Надежда» купирует этот процесс, улучшая лимфоток и кровообращение в поражённых тканях. Это позволяет снять отёчность и болевой синдром уже после первого применения. А после курса процедур результат становится устойчивым.

Кроме того, аппарат можно применять не только для лечения хронических заболеваний, но и для ускорения восстановления после травм. А от них, как мы знаем, никто не застрахован!

Рекомендовано также использовать «Надежду» для профилактики. Особенно осенью и весной, при смене погоды, после перенесённых вирусных инфекций, перенапряжения, работы на даче, когда могут обостряться хронические заболевания и последствия старых травм.

Когда суставы «стреляют» или нестерпимо ноют по ночам, поверьте, «Надежда» станет Вашим настоящим спасением! А благодаря компактному размеру она легко поместится и на прикроватной тумбе, и в дорожной сумке. Чтобы Вы всегда смогли встретить болезнь во всеоружии! Но и это ещё далеко не всё…

В одной связке

Наш организм – это сложный механизм. Так, вылечив суставы, Вы сможете избавиться и от ряда других заболеваний.

Вот увидите, словно огромный клубок проблем начнёт распутываться сам собой: уйдут головные боли, сопутствующие боли неврологического характера, улучшится сон, нормализуется давление. Здоровые суставы дают человеку возможность больше двигаться и незаметно для себя самого начать вести более активный образ жизни!

Так, по отзывам людей, применяющих аппарат «Надежда», после курса процедур некоторые даже смогли сбросить лишний вес. Ведь согласитесь, когда ноги не ходят, какая уж тут физкультура!

При этом потеря лишних килограммов многим помогла нормализовать уровень сахара в крови и решить проблемы с сердцем.

Так распутайте и Вы свой клубок болезней! Ведь всё, что для этого нужно, – иметь аппарат «Надежда» в своём доме!

Преимущества аппарата «Надежда» перед другими средствами лечения:

- Быстро снимает боль
- Не вызывает привыкания и побочных эффектов
- Сокращает сроки лечения
- Эффективен при использовании в домашних условиях
- Борется с заболеваниями во время обострения
- Ускоряет процесс реабилитации после травм
- Уменьшает потребность в лекарственных средствах
- Универсален, можно пользоваться всей семьёй
- Стойкий положительный эффект после курса применения

Льготная федеральная программа

Заказывая аппарат, Вы абсолютно ничем не рискуете, зато приобретаете возможность избавиться от болезней, мучивших Вас годами! Аппарат настолько универсален, что подойдёт всем членам Вашей семьи. К тому же с его приобретением Вы сможете существенно снизить расходы на медикаменты, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от них!

ОПЛАЧИВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

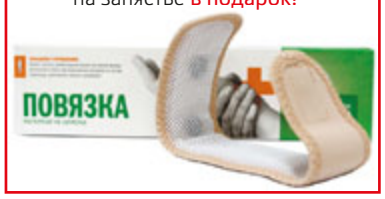
Оплатить заказ вы можете с помощью Сбербанк онл@йн:

1) Уточните сумму у оператора по тел. 8-800-777-83-41
2) Откройте приложение на своём смартфоне и выберите «Оплата по QR-коду»
3) Наведите камеру на QR-код
4) Введите сумму заказа и подтвердите оплату.

ПРИ ОПЛАТЕ ПО QR-КОДУ — ДОСТАВКА **БЕСПЛАТНО**

АКЦИЯ!

При покупке аппарата «НАДЕЖДА» вы получаете магнитную повязку на запястье в подарок!**



Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

8-800-777-83-41

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

433506, г. Димитровград, а/я 335, заказ Л-55

В письме укажите свой номер телефона

Также заказывайте аппарат на сайте life7.ru

Вы можете заказать аппарат «Надежда» на сайте apteka.ru

ООО «Продвижение», ОГРН 1197325010530. 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, просп. Ленина, д.23 В, 3 этаж, оф. 1. Рег. уд № РЗН 2015/3004. *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-83-41. **Акция действует с 05.08.2020 по 16.09.2020. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ищем причину

Болит правый бок?

Когда болит в правом боку, прежде всего можно заподозрить аппендицит. Действительно, это частая причина, но не единственная.

Аппендицит

Обычно все начинается с тупой боли в области желудка, которая в течение нескольких часов обостряется и спускается ниже пупка и вправо. Поднимается температура, начинается тошнота, возможны понос и рвота. **Что делать.** Лежа в постели, попробуйте поднять правую ногу или повернуться на левый бок: если это аппендицит, боль должна усилиться. Не медлите и вызывайте скорую.

Холецистит

Если боль возникла после того, как вы съели что-то жирное или жареное, возможно, у вас холецистит — воспаление желчного пузыря. При остром процессе возникает сильная боль в правой верхней половине живота, она отдает в спину и правую лопатку, сопровождается тошнотой и многократной рвотой желчью. При легком поколачивании по ребрам отдает в правое подреберье. **Что делать.** Вызывайте скорую. Если по результатам УЗИ в желчном пузыре обнаружат камни, то придется удалять их хирургически.

У вас бронхит? В стакан горячего козьего молока добавьте 1 чайн. ложку меда. Выпейте перед сном.

Почечная колика

Возникает при мочекаменной болезни, когда камень закупоривает выход из почки в мочеточник либо застревает непосредственно в нем. От этого возникают сильные спазматические боли в правой половине тела, заставляющие больного искать положение, в котором меньше всего болит. **Что делать.** Звонить в скорую помощь. Пока едет бригада, можно выпить пару обезболивающих таблеток.

Пиелонефрит

Воспаление почек — одна из частых причин боли в правой половине тела. Часто развивается как осложнение мочекаменной болезни. Боль может отдавать в поясницу, пах или ногу. Практически всегда сопровождается повышением температуры, лихорадкой, ознобом, тошнотой и даже рвотой. **Что делать.** Запишитесь к терапевту или урологу как можно скорее: инфекция мочевых путей может быстро распространиться по организму и вызвать его отравление. Нужно сдать общий анализ мочи, сделать рентген и УЗИ.

Гепатит

Боль сосредоточена в верхней правой половине живота под ребрами, сопровождается зудом и мелкими сосудистыми звездочками на коже. Это может быть гепатит (воспаление печени). Если кожа, язык и белки глаз приобрели желтый оттенок, сомневаться не приходится. **Что делать.** Немедленно обратитесь к гепатологу или инфекционисту. От результатов анализов будет зависеть, какое лечение вы получите.

Межреберная невралгия

Обычно неприятные ощущения появляются после того, как вы резко повернулись, спали в неудобном положении, посидели на сквозняке или слишком уж усердно позанимались физкультурой. Боль жгучая, поэтому можно заподозрить инфаркт или стенокардию. К счастью, межреберная невралгия куда менее опасна. **Что делать.** Обратиться к неврологу. Врач может провести лечебную блокаду и сделать укол прямо в поврежденный нерв: эффект вы почувствуете мгновенно.

Колит

Неправильное питание, недостаток клетчатки и жидкости, гиподинамия могут вызвать застой каловых масс, а он, в свою очередь, — боль в животе, в том числе справа. Но если после того, как нормализовалось питание и стул, боль не проходит, усиливается или к ней добавляются другие симптомы, возможно, это колит. **Что делать.** Обратитесь к гастроэнтерологу. Он направит вас на анализ крови и кала, назначит диету и необходимое лечение.

В. Е. Котова, терапевт, врач II категории

Полезно знать

■ ЕСЛИ УТРОМ НАТОЩАК ПОЖЕВАТЬ 3-5 Г СУШЕНОГО КОРНЯ ЛЮБИСТКА, ТО ЭТО УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ, УЛУЧШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ И НОРМАЛИЗУЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

■ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ. ВАРИТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ СВЕКЛУ, ПОКА ОТВАР НЕ ЗАГУСТЕЕТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Проверено на себе

Масло от насморка, а ягодный мёд — от ангины

Соберите лепестки календулы и верхушки мелиссы. Наполните баночку наполовину календулой и мелиссой. Далее растительное масло хорошо прогрейте на водяной бане 20 минут, вылейте в баночку с календулой и мелиссой, закройте крышкой и поставьте в темное место на 2 недели. При насморке смазывайте этим маслом пазухи носа 3-4 раза в день.

А еще я собираю лесную землянику (рву вместе с плодоножками). Ополаскиваю холодной водой, выкладываю на полотенце и оставляю на солнце, чтобы они немного подвялились. Затем хорошо мою пол-литровую банку, перекладываю в нее ягоды, заливаю медом, закрываю крышкой и выдерживаю один день при комнатной температуре. Для хранения ставлю в холодильник на нижнюю полку. Как только начинается ангина, несколько раз в день пью чай с этим медом и ягоды съедаю. Хороши эти рецепты тем, что они натуральные и безвредные.

Н. К. Кононова, Амурская обл.

В горле застряло...

КОСТОЧКИ НЕ ВИДНО, НО...

В горле застряла рыбная косточка. Пила воду, ела яблоки, грызла хлеб — чувствовала, как она шатается при глотании, но ни туда, ни сюда. Смотрели с фонариком — не увидели ее. А колет до такой степени, что боль отдает в ухо. К врачу идти без толку, ведь косточки не видно...

Виктория, Хабаровск

Если сильно болит, нужно идти к врачу — по-другому никак. Если косточка застряла в гортаноглотке, вы ее и не увидите.

ПРОГЛОТИЛА ШЕЛУХУ ОТ СЕМЕЧКИ...

С каждым днем теряю надежду! Устала ходить по врачам, опустились руки. Год назад на уровне яремной впадины застряла шелушка от семечки. Я ее очень отчетливо ощутила, когда глотала. И уже год меня не перестают беспокоить боли в этой области. Они отдают в шею, ухо, грудную область. МРТ, КТ, УЗИ шеи ничего не показывают. Трижды глотала зонд — чисто. Лор-врачи и хирурги рекомендуют забыть об этой шелушке, объясняя это тем, что уже давно исход был бы другим. Но я уверена, что в этой области у меня все-таки идет какой-то процесс. Не может же болеть так долго?!

О. Филиппенко, Ростовская обл.

Абсцесс развивается быстро. Если за неделю не развился, то уже и не будет. Невозможно, чтобы шелуха от семечки находилась в горле так долго и причиняла лишь дискомфорт.

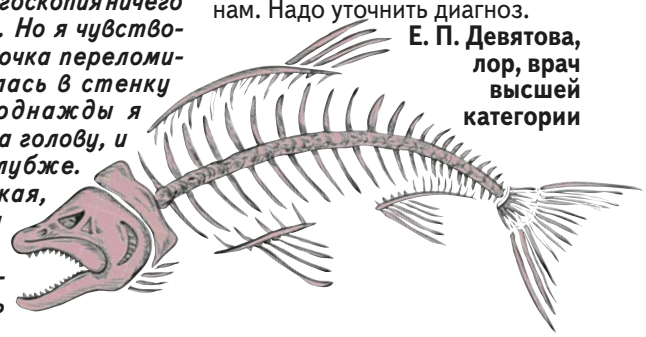
ШЕЯ ОПУХЛА И БОЛИТ...

Проглотила рыбную кость. Непрямая ларингоскопия ничего не обнаружила. Но я чувствовала, что косточка переломилась и воткнулась в стенку пищевода. А однажды я резко повернула голову, и кость вошла глубже. Боль была такая, будто укололи иголкой. После этого перестала ощущать косточку. Но на следующий день поднялась температура до 37,8°С, шея опухла и болит с той стороны, где застряла кость. Врачи в лор-центре сказали, что они сделали все, что могли, и отправили к терапевту. Что мне предпринять дальше?

А. С. Трегубова, Псковская обл.

Сдать общий анализ крови, проконсультироваться у терапевта. Если в анализе будут признаки гнойного воспаления, а терапевт ничего по своей части не найдет, тогда повторно обратитесь к лору. Возможно, у вас хронический фарингит. Миндалина может воспалиться не только из-за того, что в ней застряла косточка, но и по другим причинам. Надо уточнить диагноз.

Е. П. Девятова, лор, врач высшей категории



Очень хорошее письмо

Сбить сахар на 16 единиц

ПОСЫЛАЮ ВАМ РЕЦЕПТЫ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА.

Испробовал их на себе 7 лет назад. Сахар в крови у меня был в пределах 26-28 ммоль/л, а сейчас 10,5 ммоль/л. Многовато, конечно, но все же сбить за такое время на 16-18 единиц — неплохо! Что надо делать? Выбирайте любые рецепты, которые вам нравятся.

* Принимайте по 1 чайн. ложке горчичного семени 3 раза в день.

* Поможет и мумие. Я принимал его по 0,2 г 2 раза в день, утром и вечером, в течение 10 дней. Провел 2 курса с перерывом на 5 дней.

Залейте 2 ст. ложки листьев малины стаканом кипятка, настаивайте час и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Черешки листьев лопуха, очищенные от кожицы, нарезанные на кусочки и обжаренные на растительном масле, — не только вкусное, но и полезное блюдо для диабетиков.

* Очистите луковицу от шелухи и запекайте 3-5 минут. Каждый день надо съедать по одной такой луковице в любое время.

* На завтрак я пил настой гречневой муки: заливал 1 ст. ложку стаканом кефира на ночь. Или вечером заливал 3-4 ст. ложки гречки стаканом кефира и утром натощак съедал.

* Пропустите через мясорубку 300 г сельдерея и 5-6 лимонов. Томите в эмалированной посуде 2 часа на слабом огне, остудите и держите в холодильнике. Принимайте утром натощак по 1/2 ст. ложки за 30 минут до еды в течение 2-3 месяцев. Затем сделайте перерыв на 2-3 месяца и повторите лечение. Пейте, пока сахар не снизится.

* Залейте 2 средних лавровых листа стаканом кипятка (можно сразу сделать 2-3 л настоя), доведите до кипения и поставьте на 15 суток в прохладное место. Периодически помешивайте. Затем процедите, сырье отожмите. Пейте только по утрам в теплом виде при сахаре до 10 единиц — по 100 г, а при сахаре 12-20 и выше — по 1 стакану за 40 минут до еды. Курс лечения — месяц. Через 2 недели сдайте кровь на анализ. При необходимости можно пройти 2-3 курса с перерывом в месяц после каждого.

* Я ел проростки пшеницы, листья одуванчика, березы, хмеля, пил отвар створок фасоли: брал 20 створок на стакан кипятка, кипятил 15 минут, остужал, настаивал час, процеживал и пил в течение дня перед едой.

* Мне понравился и этот рецепт: заливал 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха стаканом кипятка, кипятил 30 минут, охлаждал, процеживал. Пил в течение дня равными порциями.

* Уровень сахара снизится, если принимать до еды по 1 чайн. ложке такой смеси: пропустите через мясорубку по 300 г петрушки и чеснока, 100 г лимонной цедры и выдержите 2 недели в темном месте.

Николай Васильевич Иванников, Ставропольский край

Знаете ли вы, что...

БОЛЬШЕ ВСЕГО ИНСУЛИНА, КОТОРЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА ПРЕВРАЩЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО САХАРА В ЖИР, ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ.

А что будет, если жить как раньше?

У меня выявили сахарный диабет. Теперь всю жизнь надо ограничивать себя во всем и пить лекарства? А если жить как раньше, что будет?

В. С. Ерошкин, Чебоксары

Правильное питание при сахарном диабете 2-го типа и образ жизни — главное в лечении. Лекарственные препараты назначаются, если этого недостаточно. Но речь идет не о жестких ограничениях, а о правильном питании, которое рекомендовано всем людям, в том числе и здоровым. А еще важны дозированные физические нагрузки. Что касается последствий нелеченого диабета, то хроническая гипергликемия (постоянно повышенный уровень сахара в крови) может привести к поражению глаз, почек, ног. И как результат — слепота, почечная недостаточность, гангрена, ампутация. Если поддерживать уровень сахара в пределах нормы, этих осложнений можно избежать.

КАК ЖЕ ХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ ИЗ ПРЕКРАСНОГО ДАЛЕКА ТУДА, ГДЕ КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ И ТРИ БЕЛЫХ КОНЯ!

Как больше двигаться, если мне ходить трудно?

Болею диабетом 12 лет. Иногда сахар подскакивает до 18-20 единиц. Врач рекомендует больше двигаться. Но я полная, и мне трудно даже ходить. Что делать?

Ольга Федоровна, Красноярский край

Постарайтесь все-таки каждый день выходить на прогулку. Но в правильное время — не до еды, а сразу после того, как поели, или спустя час. Самый высокий уровень сахара возникает примерно через два часа после приема пищи, и, если человек активно двигается, подъем глюкозы будет менее выраженным. Если же заниматься физкультурой (в вашем случае просто ходить хотя бы вокруг обеденного стола) через 3-4 часа после приема пищи, то уровень сахара может снизиться слишком резко, и наступит гипогликемия.

Собираясь на прогулку спустя 3 часа после еды, желательно проверить уровень глюкозы, а если возможности нет — съесть что-то из углеводов (ломтик белого хлеба или банан), соответствующее одной-двум хлебным единицам.

Физическая нагрузка должна быть не изнуряющей, а вполсилы, но не меньше 30 минут: сахар начинает снижаться после получасовых активных движений. Если же прогулка длится больше часа, надо повторно измерить уровень глюкозы или снова съесть немножко пищи, содержащей углеводы.

Жена говорит, что виновата не болезнь, а возраст...

Мне 58 лет. Шесть лет назад обнаружили сахарный диабет. Начал принимать таблетки, снижающие сахар. Заметил, что сразу же появились проблемы в половой жизни. Хотя жена утверждает, что на потенции сказывается возраст, думаю, что виновата болезнь. Как вы считаете?

Егор Юрьевич, Казахстан

При диабете у мужчин часто ухудшается потенция. Причина в том, что 90% больных не удерживают уровень сахара в рекомендованных пределах. А при высоких показателях поражаются сосуды, в них нарушается микроциркуляция крови, в результате ухудшается эрекция. Также из-за уменьшения выработки тестостерона снижается влечение (либидо). Исследования показали: если у мужчины, не страдающего диабетом, низкий показатель тестостерона — это сигнал, что в будущем может начаться «сладкая» болезнь. Поэтому главная рекомендация для вас — не искать таблетки, улучшающие потенцию, а нормализовать уровень сахара. Одновременно проконсультируйтесь у андролога или уролога. Можно обратиться и к эндокринологу, чтобы определить уровень тестостерона и контролирующего его выработку гормона гипофиза (лютеинизирующий гормон). Эндокринолог или невролог должен проверить, нет ли у вас нейропатии, вызванной высоким уровнем сахара.

Т. М. Гальцева, эндокринолог, врач II категории

Цифры и факты

БЕССОННИЦА ПОВЫШАЕТ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ. УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ НЕДОСЫПА НАРУШАЕТСЯ ОБМЕН ГЛЮКОЗЫ, КАК ПРИ ПРЕДДИАБЕТЕ.

Преддиабет не станет диабетом...

У пожилых людей со слегка повышенным уровнем сахара в крови (преддиабетом) редко развивается полноценный диабет.

Об этом заявили исследователи из Швеции. Они в течение 12 лет наблюдали за 2575 мужчинами и женщинами в возрасте 60 лет и старше, не болевшими диабетом. В начале исследования у 36% человек из группы был повышенный уровень сахара в крови, но еще не диабет. У 13% из них впоследствии развился диабет, а у 22% уровень сахара в крови со временем снизился. Вывод: чаще всего уровень сахара не поднимается даже без приема лекарств. Главное — вести правильный образ жизни: иметь посильные физические нагрузки, контролировать вес и артериальное давление. Это предотвращает дальнейшее развитие преддиабета.

Во всем мире у 352 миллионов взрослых людей повышенный уровень сахара в крови, но нет диабета. По словам ученых, к 2045 году преддиабет будет у 8,3% взрослого населения. Больше всего шансов восстановить здоровый уровень сахара в крови у тех, кто теряет вес, не страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и имеет низкое артериальное давление. Те же, кто страдает ожирением, более склонны к прогрессированию диабета.

Сам себе доктор

Натрём крапивой поясницу

Свежей сорванной крапивой натрите поясницу и спину больного при радикулите. Сильное жжение утром усиливает лечебный эффект. А к вечеру приготовьте 8-10 веников из крапивы. Лягте на живот и попросите кого-нибудь похлестать вашу спину. Первые 3-4 удара будет особенно больно. Однако, если хотите избавиться от радикулита, все веники надо избить, пока на них держатся листья. Потом помажьте кожу сметаной или вазелином, и сразу полегчает. Лучше лечь в постель. Утром никаких болей и скованности в пояснице не останется. Для профилактики лечиться крапивой можно все лето, тогда и зимой боли не вернутся.

Делаем настойку из мать-и-мачехи

При остеохондрозе, особенно шейном, отлично снимает боль настойка мать-и-мачехи. Нарвите желтые цветки вместе со стеблями. Мелко нарежьте, наполните ими стеклянную баночку и доверху залейте нашатырным спиртом. Оставьте на месяц в темном месте. После процедите и смазывайте больные места (не втирайте!). Боль практически сразу уходит.

Ёшкин кот!

Диагноз Кате поставили строители

Причину недомогания Кати У. врачи не могли установить в течение 10 лет.

Ей исполнился 41 год, когда появились симптомы, похожие на грипп. Потом начались жуткие головные боли, тупые и ноющие. Состояние усугубилось болями в мышцах. Женщине стало тяжело ходить. Появилась апатия, большую часть дня она спала. После сдачи анализов, тщательного обследования, изучения рентгеновских снимков, результатов МРТ врачи так и не смогли поставить диагноз.

Причину болезни Кати нашли строители. Они меняли старую плитку и душевую кабину. Дошла очередь до водонагревателя, и в газовой трубе обнаружили микроскопическую трещину. Оказалось, происходила утечка газа. В течение 10 лет организм Кати отравлялся газом. Поэтому она так плохо себя чувствовала. После ремонта женщина быстро пошла на поправку.

Авторитеты дают советы

Капсулит плечевого сустава

Адгезивный капсулит еще называют замороженным плечом. Плечевой сустав поражается настолько сильно, что со временем становится абсолютно неподвижным. Если не лечиться, такое бездействие может привести к инвалидности.

Немного физиологии

Плечевой сустав состоит из кости, ключицы и лопаточной впадины. Они соединяются специальной капсулой — связочной тканью волокнистой структуры. Под воздействием определенных внешних факторов она может уплотняться, тем самым сковывая привычные движения. Часто это случается у людей среднего возраста, а также после травм плеча. В этом случае возникает адгезивный капсулит. Заболевание доставляет человеку огромный дискомфорт, провоцируя сильнейшие боли.

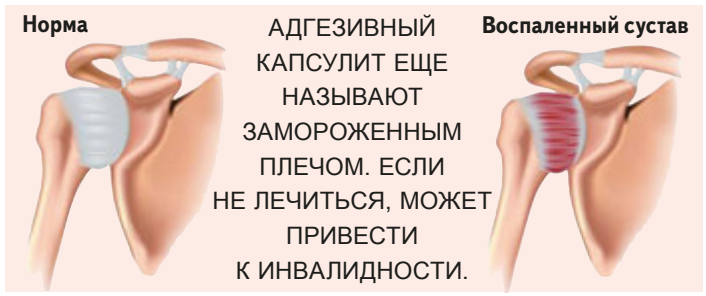
Адгезивный капсулит еще называют замороженным плечом. Плечевой сустав поражается настолько сильно, что со временем становится абсолютно неподвижным. Если не лечиться, такое бездействие может привести к инвалидности.

Адгезивный капсулит плечевого сустава нередко развивается у женщин на фоне гормональных изменений, после травм или перенесенных инфекций. В итоге повреждается или изнашивается околосуставная ткань, и синовиальной жидкости начинает вырабатываться все меньше. Это провоцирует воспалительный процесс (синовит), и плечевая капсула становится менее эластичной.

Если лечение адгезивного капсулита плечевого сустава начато вовремя, есть шансы, что сустав восстановится, и плечо «отморозится».

Причины появления недуга

Синдром замороженного плеча провоцируют частые травмы и повреждения плечевых суставов, воспаления в хрящевой ткани, остеохондроз, повышенный сахар в крови. Воспалиться капсула может на фоне нарушений гормонального фона. Поэтому женщины в период климакса больше всего рискуют столкнуться с такой бедой. Если приходится долго держать руки в поднятом состоянии — это тоже плохо. Иногда капсулит появляется после инфаркта или инсульта, а также после операций на сердце.



АДГЕЗИВНЫЙ КАПСУЛИТ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ ЗАМОРОЖЕННЫМ ПЛЕЧОМ. ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНВАЛИДНОСТИ.

О симптомах. Вначале человека беспокоит сильная боль в области плеча. Спазм еще больше усиливается после физической нагрузки или резких движений. Такое состояние может длиться полгода, а иногда и до девяти месяцев. При этом человек, как правило, не спешит к врачу. Ведь боль не постоянная — она то появляется, то исчезает.

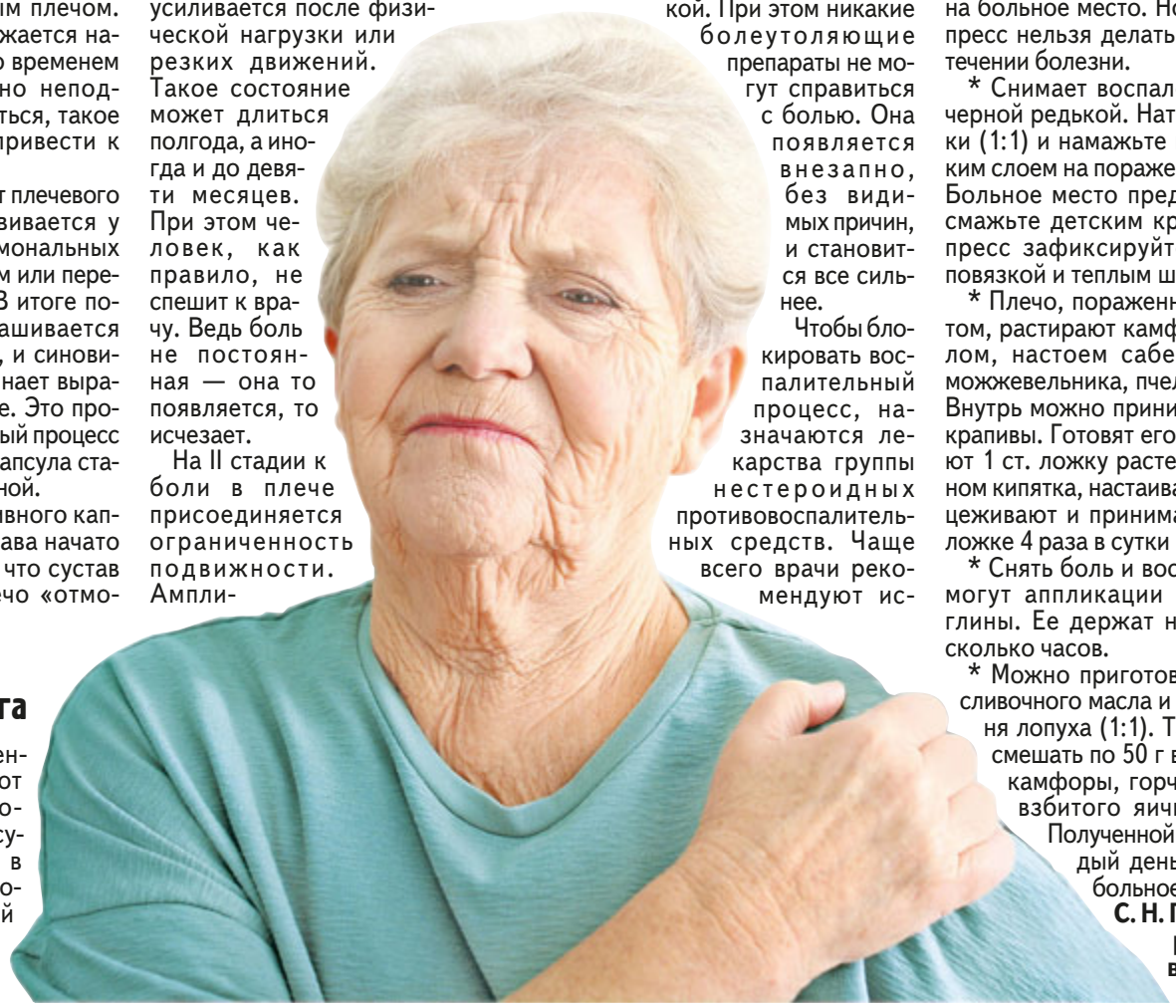
На II стадии к боли в плече присоединяется ограниченность подвижности. Амплитуда совершаемых движений сокращается сразу во всех направлениях. Рука перестает высоко подниматься. Человек не может сам расчесать волосы, почесать спину, одеться. Однако кисть и локоть в этот воспалительный процесс никак не вовлечены. Как долго будет длиться эта стадия? Все зависит от того, насколько терпелив больной. Если он по-прежнему не спешит к доктору, даже когда сустав стал неподвижным, через 3-12 месяцев наступает III стадия заболевания. Она считается периодом выздоровления. Однако наступает она лишь после лечения. Подвижность плечевого сочленения снова восстанавливается. Окончательное восстановление происходит тогда, когда человек начинает принимать физиотерапевтические процедуры.

ПЛЕЧО, ПОРАЖЕННОЕ КАПСУЛИТОМ, РАСТИРАЮТ КАМФОРНЫМ МАСЛОМ, НАСТОЕМ САБЕЛЬНИКА ИЛИ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА, ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ.

Заболевание может пройти и самостоятельно в течение года или трех лет. К сожалению, в этом случае высок риск появления серьезных осложнений. Поэтому лучше начинать лечение при первых симптомах капсулита — сильных болях в плече в ночное время, ограничении движения, невозможности нормально вращать рукой. При этом никакие болеутоляющие препараты не могут справиться с болью. Она появляется внезапно, без видимых причин, и становится все сильнее.

Чтобы блокировать воспалительный процесс, назначаются лекарства группы нестероидных противовоспалительных средств. Чаще всего врачи рекомендуют использовать ибупрофен, диклофенак, индометацин в форме мазей и таблеток. Если же нестероидные средства не дают ожидаемого эффекта, тогда к лечению подключаются инъекции кортикостероидов. Особенно это необходимо, когда воспалительный процесс при капсулите плеча затрагивает уже локтевой сустав.

Новокаиновая блокада надлопаточного нерва снимает даже самый сильный болевой синдром. Однако после укола спустя время боль снова может появиться. Хондропротекторы врач выписывает, когда заболевание протекает в острой форме и требуется восстановить эластичность суставной сумки. Дополнительно назначаются витамины группы В. Они помогают всей нервной системе, за счет чего боль начинает постепенно уменьшаться. Если через полгода после начала лечения подвижность плеча не восстановилась полностью, врач может предложить операцию.



Рецепты народной медицины

* Ускорит выздоровление компресс, приготовленный из меда, соды, соли, горчицы. Все компоненты смешайте в одинаковой пропорции и сделайте компресс на больное место. Но такой компресс нельзя делать при остром течении болезни.

* Снимает воспаление хрен с черной редькой. Натрите корешки (1:1) и намажьте кашицу тонким слоем на пораженный сустав. Больное место предварительно смажьте детским кремом. Компресс зафиксируйте марлевой повязкой и теплым шарфом.

* Плечо, пораженное капсулитом, растирают камфорным маслом, настоем сабельника или можжевельника, пчелиным ядом. Внутрь можно принимать настой крапивы. Готовят его так: заливают 1 ст. ложку растения 1 стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в сутки после еды.

* Снять боль и воспаление помогут аппликации из голубой глины. Ее держат на плече несколько часов.

* Можно приготовить мазь из сливочного масла и тертого корня лопуха (1:1). Также можно смешать по 50 г водки, масла камфоры, горчицы и 100 г взбитого яичного белка. Полученной смесью каждый день смазывают больное место.

С. Н. Грушинский, ревматолог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Ты никогда не полюбишь другую

Я доброе слово услышу, когда
По темному небу прольется вода
И ветер капризным соседом ворвется,
Пытаясь сказать, что потеряно солнце.
Я доброе слово услышу без света,
Его сохраню, не уснув до рассвета.
Я знаю — придешь, улыбаясь, ревнуя.
Ведь ты никогда не полюбишь другую.

Как ты мог засмеяться в ответ?

Каждый год удивляешься маю,
Когда мир обнимает рассвет.
Я тебя молодым вспоминаю,
А тебе уже семьдесят лет.
Нашей встречи не будет, пожалуй:
Я на юге, на севере ты.
Нас игриво весна обожала
И дарила на счастье цветы.
Как ты мог променять на другую?..
Как ты мог засмеяться в ответ?
Память юные годы рисует,
А тебе уже семьдесят лет.

Молодая

Я пред тобой растерянно стою,
Алеют губы свежестью граната.
Прости меня за молодость мою!
А больше я ни в чем не виновата...

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Сам себе доктор

● **После перелома.** Залейте 1 чайн. ложку мумие 1 ст. ложкой кипяченой воды и оставьте на 18 часов, время от времени взбалтывая. Затем добавьте 22 чайн. ложки меда и перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды. Курс — пока не закончится смесь.

● **Болят колени?** Смешайте по 1 ст. ложке меда, соли и соды. Добавьте 7-8 капель йода и снова перемешайте. Колено разогрейте и нанесите слой мази. Ничем не завязывая, держите 15-20 минут. После смойте теплой водой, вытрите — и под одеяло. Боль быстро проходит.

● **При боли в тазобедренном суставе.** Натрите на мелкой терке немного хрена и картофеля (1:1). Смешайте и прикладывайте кашицу к суставу, предварительно смазав кожу растительным маслом. Сверху накройте полиэтиленом и утеплите шарфом.

Солёный раствор вытянул боль из ступни

Несколько лет назад по ночам крутило и выворачивало ноги — не знала, куда и как их положить. В итоге — бессонные ночи, недосыпание, усталость и раздражительность. Но я нашла для своих ножек лечение. В тазик или ведро наливала 2-3 л теплой воды, распускала хозяйственное мыло (туалетное не годится!), чтобы вода стала белой как молоко. Добавляла по горсти пищевой соды и морской соли (подойдет любая). Перемешивала до растворения, добавляла горячей воды из чайника, какую могла терпеть, еще раз размешивала, добавляла 10 капель йода. Опускала ноги в этот раствор по щиколотку на 15 минут — ни минутой больше, иначе начнется обратный процесс. За это время раствор вытягивает из ног всю боль. Ноги вытирала полотенцем, смазывала кремом или лечебной мазью (можно растительным маслом), массировала ступни, надевала шерстяные носки и ложилась спать. Раствор использовала 3 раза, каждый раз подогревая до терпимой температуры и добавляя еще по 10 капель йода. Держала те же 15 минут. После трех раз готовила свежий раствор. После первой процедуры я спала спокойно, а после 10 ежедневных процедур забыла, как мои ноги дергало и выворачивало. Ножки сказали спасибо за такую заботу! Теперь, если надо, я иногда провожу такое лечение. Курс — 10-12 процедур (ежедневно), потом надо сделать перерыв, дальше по самочувствию. У кого проблемы с венами (варикоз и тромбофлебит), раствор делайте не горячим, а теплым.

И. В. Демина, Ростовская обл.

Ещё та проблема — **Советы ортопеда**

Палец согнулся...

Так бывает при деформации пальцев стоп. Чаще всего деформируются второй, третий и четвертый пальцы. Страдают этим любители узкой обуви.

ДЕФОРМАЦИЯ

Называется молоткообразной. Потому что палец согнут вниз, и это делает его похожим на молоток. Палец загибается из-за дисбаланса в мышцах. Сухожилия и связки, окружающие сустав, сгибают и разгибают пальцы. Когда одна из мышц ослабевает, она не может это делать. Если палец остается согнутым долгое время, мышцы, сухожилия и связки подтягиваются, и пальцы не разгибаются.

ПРИЧИНЫ

Обувь. Если постоянно носить обувь на высоких каблуках или слишком узкую, пальцы ног находятся в согнутом положении. В конце концов они могут не выпрямиться, даже если ходить босиком.

Повреждения. Палец ноги, который получил перелом или зажат, более склонен к развитию молоткообразной формы.

Длина пальца стопы. Если второй палец стопы длиннее большого пальца, вероятно, что произойдет развитие молоткообразной деформации. У людей, страдающих артритом и диабетом, чаще изменяется форма пальцев.

Генетика. Иногда молоткообразная деформация пальцев стоп является наследственной. У женщин чаще, чем у мужчин, развиваются молоткообразные деформации пальцев ног. Риск изменения пальцев повышается с возрастом.

ТРУДНО НЕ ЗАМЕТИТЬ...

Деформированные пальцы на стопе очень болезненны, особенно при ходьбе в обуви. На верхней части сустава натираются мозоли, появляются отеки, жжение или покраснение, невозможно выпрямить палец. В запущенных случаях на выпирающей косточке образуется открытая язва. Защищают от их образования всевозможные ортопедические приспособления на пораженный сустав. Их лучше подбирать с помощью ортопеда. Но можно и самому заглянуть в ортопедический салон, где вам дадут дельный совет.

ДАЛЬШЕ БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ

Молоткообразная деформация пальцев стопы является прогрессирующим заболеванием, состояние ухудшается в течение длительного времени. Если своевременно не лечить, сустав может стать фиксированным и, чтобы его разогнуть, потребуется хирургическое вмешательство на мышцах и сухожилиях. Деформации пальцев стоп можно избежать, если ходить в обуви на низком каблуке.

О. Р. Шилов, ортопед

Думай, думай

■ ЕСЛИ ПАЛЕЦ СТОПЫ ЕЩЕ МОЖНО РАЗОГНУТЬ, ТО ПОЛЕЗНО СОБИРАТЬ ПРЕДМЕТЫ ПАЛЬЦАМИ НОГ, РАСТЯГИВАТЬ ПАЛЬЦЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ ЧЕМ ДОЛЬШЕ ЧЕЛОВЕК НОСИТ НЕПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ, НЕ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЯ НА ДЕФОРМАЦИЮ ПАЛЬЦА, ТЕМ ВЕРОЯТНЕЕ, ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ ОПЕРАЦИЯ.

■ РЕШИЛИСЬ НА ОПЕРАЦИЮ? О ТОМ, ЧТО ОНА ПРОШЛА УДАЧНО, МОЖНО БУДЕТ СДЕЛАТЬ ВЫВОД ЧЕРЕЗ 6-12 МЕСЯЦЕВ.

■ САМАЯ СИЛЬНАЯ БОЛЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПРОХОДИТ ЗА 2-3 ДНЯ.

Будь начеку!

Какое лето без купания?

Море, речка, пруд, бассейн... Лето без купаний немыслимо. Малышня бежит к воде, сверкая розовыми пятками, — и это сигнал взрослым: «Глядите в оба!»

Без всяких «увы» и «ах»

Возле воды дети младшего возраста должны быть под неусыпным вниманием. Почему? Число погибших на воде измеряется сотнями: ежегодно с жизнью расстаются более 900 детей и подростков по той причине, что за ними недосмотрели взрослые. Подростки нередко становятся жертвами собственного куража — ныряют в воду, ударяются о невидимые с берега камни или железки. Кроме того, молодые люди частенько устраивают соревнования — кто дальше заплывет, кто глубже нырнет, кто дольше продержится под водой... Результаты бывают плачевные. Как же создать безопасные условия для отдыха на пляже с маленькими детьми?

Не отводите взгляд!

Если вы пришли на пляж со школьниками или подростками, наблюдайте активно, но незаметно: назойливая опека в этом возрасте воспринимается детьми с досадой. Если с вами малыши, не смыкайте глаз вовсе. Маленькие, не умеющие плавать дети нуждаются в постоянном контроле — спасателям известны случаи, когда крохи успевали утонуть за каких-то тридцать секунд. И пусть вас не вводят в заблуждение многочисленные вспомогательные средства — нарукавники или надувные круги. Держите ребенка в поле зрения. Единственным безопасным плавательным средством является правильно надетый спасательный жилет. Использование надувных игрушек возможно только, если вы в этот момент находитесь рядом с ребенком.

Запишите ребенка на плавание

Когда нужно учить плавать? Чем раньше, тем лучше, и, может быть, не зря все больше родителей решаются отдать на плавание детей грудного возраста. Это скорее правильно, чем нет — почти в каждом городе есть бассейны с группами для малышей. А в частных детских садах плавание для малышей — норма. Кроме того, вы в состоянии научить сына или дочку плаванию самостоятельно — родители вы или нет?

Выключайте телефон!

Возьмите за железное, непререкаемое правило: если возле воды вы находитесь с ребенком, телефон должен быть выключен — дети на первом месте!

Если в семье есть старшие дети, доверьте им надзор за младшими. Это ни в коем случае не снимает ответственность с родителя, но в то же время станет хорошим подспорьем и обеспечит дополнительный контроль. Заодно научите старших ответственности и дисциплине. Проверено — работает.

Вызубрите правила безопасности

Эти правила легко запомнить, и нарушать их детям нельзя ни под каким предлогом: не бегать сломя голову, не нырять в незнакомых местах и не играть в «кто дольше просидит под водой». Не толкать других людей, не тянуть друзей-приятелей под воду, не плавать без присмотра взрослых.

Панамка — яркая, обувь — удобная

Вся одежда должна быть из натуральной ткани светлых оттенков. Не забываем про головной убор: яркая панамка или бандана помогут быстро отличить ребенка в толпе. Обязательны плавки и несколько трусиков для переодевания после каждого купания, быстро сохнущие сандалии с хорошей фиксацией. Последние защитят ножки от травм в воде и на берегу, от горячего песка.

Аптечка с собой

Солнцезащитный крем или спрей — обязательно детский, с уровнем фактора защиты (SPF) не менее 50 единиц и выше. Средство от ожогов — пантенол, «Олазоль». Кроме того, перекись водорода, бинт, вата, пластырь, средство от комаров и мошек. Во избежание аллергических реакций, в частности, на укусы комаров, пчел, ос, медуз, противоаллергические таблетки (как минимум «Супрастин»).

Полезные хитрости

■ МНОГИЕ ВЕЩИ ДЕТИ УСВАИВАЮТ ГОДАМИ: ОТКРЫТАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА, ОГРЫЗКИ НА СТОЛЕ... СДЕЛАЙТЕ ТАБЛИЧКУ С НАПОМИНАНИЕМ И ПОВЕСЬТЕ В ТОМ МЕСТЕ, ГДЕ СОВЕРШАЕТСЯ «ПРЕСТУПЛЕНИЕ».

■ ЕСЛИ ВАМ И РЕБЕНКУ ПРЕДСТОИТ ПОЕЗДКА, ПУСТЬ ОН ПОЛОЖИТ В РЮКЗАК РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СЕБЯ. НАПРИМЕР, КНИЖКУ С КАРТИНКАМИ.

■ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ЧАСТО ОТКАЗЫВАЮТСЯ ПИТЬ ИЛИ ПОСЕТИТЬ ТУАЛЕТ. НО ЕСЛИ ПОСТАВИТЬ ПЕРЕД КРОХОЙ СТАКАН ВОДЫ ИЛИ ГОРШОК, ПЕРВЫЙ БУДЕТ ОПУСТОШЕН, А ВТОРОЙ ПОЛОН.

Сын долго страдал хроническим тонзиллитом, причём и летом, и зимой

Миндалины ребенка постоянно «украшались» гнойными пробками, которые никак не удавалось выполоскать. Тут на глаза попалась статья о лечебных свойствах пижмы. В ней не было написано, что цветки пижмы можно применять при нашем недуге. Однако в ней говорилось о мощном противовоспалительном и бактериальном свойствах этого растения. Я решила, что полоскание горла настоем пижмы вреда ребенку не нанесет и, возможно, поможет очистить миндалины от гнойных пробок. Приготовила настой из 2 ст. ложек сухих цветков пижмы, которые запаривала в термосе стаканом кипятка и выдерживала 30-40 минут. Затем процеживала, и сын полоскал горло 4-5 раз в день в течение 2 недель. С перерывами в 15 дней мы провели 3 курса ежедневных полосканий. Я не прогадала. Сын выполоскал огромное количество гнойных пробок, которые стали проситься наружу уже через 2 дня. Миндалины очистились и уменьшились в размере. Уже прошло полгода, но гнойные пробки больше не появлялись, и сын наконец-то перестал жаловаться на боли в горле.

Валентина Денисовна Логвина, Ярославская обл.

Ситуация — *На приёме у стоматолога*

Зубки скучены

Уже будучи взрослой, дочка долго ходила к врачу, чтобы выровнять нижний зубной ряд. Теперь у меня растет внучка, которой четыре года. У нее зубы на нижней челюсти тоже скучены. Малышку нужно показать врачу?

Зинаида Ивановна, Костромская обл.

Чем раньше вы это сделаете, тем легче будет исправить неправильный прикус. Для начала обратитесь к детскому стоматологу. Он направит на консультацию к ортодонту. Этот специалист занимается исправлением аномалий зубных рядов и челюстей. Такой осмотр желателен для любого ребенка не позже шести лет, даже если родителям кажется, что у малыша идеальный прикус. В этом возрасте начинают прорезываться постоянные зубы. Доктор должен оценить, правильно ли и вовремя ли это происходит, как формируется челюсть. И объяснит, что сделать, чтобы избежать развития аномалии или устранить ее, если она есть.

Обычно родители, бабушки и дедушки опасаются, что из-за неправильного прикуса лицо не будет миловидным. Однако дело не только в красоте, но и в здоровье. Неправильное смыкание зубов приводит к тому, что малыш плохо пережевывает пищу, из-за чего страдает желудочно-кишечный тракт. Нарушается нормальное дыхание, возникает храп. У старшего ребенка появляются психологические проблемы в общении со сверстниками. Он стесняется улыбаться, разговаривать и отвечать на уроках.

Неправильный прикус — это наследственное. Вашей внучке он передался от дочки. Зубочелюстная система закладывается еще в период эмбрионального развития. Но на ее формирование влияет множество факторов: заболевания матери, течение беременности, родов, уход за первыми зубками малыша. Вредно, когда грудничок сосет пальчик или в его ротике все время находится соска-пустышка. А мягкая перемолотая пища приводит к тому, что челюсть не развивается. Как только у малыша появились первые зубки, он должен жевать: кусочек твердого яблока, морковку.

Е. П. Соколова, детский стоматолог

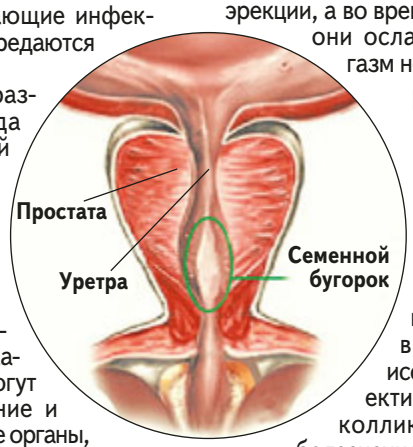
Для вас, мусью

Воспалился бугорок

Семенной бугорок — это небольшое образование размерами 1-2 см в длину, 0,5 см в высоту и столько же в ширину, расположенное на задней стенке уретры. Он участвует в процессах эякуляции и эрекции. Колликулит (воспаление семенного бугорка или семенного фолликула) часто укорачивает половой акт.

В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕДУГА

Основная причина колликулита — инфицирование семенного бугорка вирусами, бактериями, грибками рода Candida, хламидией, микоплазмой, уреаплазмой. Чаще всего возбудителями являются паразиты, вызывающие инфекции, которые передаются половым путем.



Колликулит развивается, когда воспалительный процесс переходит с семенных пузырьков, предстательной железы, желез и придатка яичка на семенной бугорок. Источниками инфекции могут служить соседние и даже отдаленные органы, например прямая кишка или миндалины. В этом случае инфекция передается по крови или лимфе. Способствуют развитию воспаления хронические воспалительные процессы мочеполовой системы, прерванные половые акты в течение длительного времени. И еще длительные застойные явления в органах малого таза, которые вызывает сидячий образ жизни.

СИМПТОМЫ КОЛЛИКУЛИТА

Большинство мужчин , страдающих колликулитом, говорят о неприятных ощущениях и боли в области промежности, ощущении инородного тела в области заднего прохода, примеси крови в эякуляте, в первой порции мочи и секрете предстательной железы. При мочеиспускании струя становится тонкой и прерывистой. Могут усиливаться неожиданные ночные эрекции, а во время полового акта они ослабляются. И оргазм не такой сильный.

КАК СТАВЯТ ДИАГНОЗ

Помимо выяснения основных жалоб и осмотра пациента, врач на первичном приеме должен провести пальцевое ректальное исследование. Объективным признаком колликулита является болезненность при надавливании пальцем через прямую кишку на область семенного бугорка. Еще доктор возьмет мазок из урогенитального тракта. Проводятся посев эякулята и исследование его на половые инфекции.

ЛЕЧЕНИЕ КОЛЛИКУЛИТА

Его лечат так же, как любое заболевание инфекционно-воспалительной природы: антибактериальными, противовоспалительными и общеукрепляющими препаратами. В стадии покоя (при стихании воспалительного процесса) назначается физиотерапевтическое лечение и проводится лечение сопутствующих заболеваний, которые служат источником инфицирования семенного фолликула. При несвоевременном лечении воспалительный процесс в семенном холмике может приводить к замещению его нормальной ткани фиброзной соединительной. В этих случаях проводится трансуретральная резекция семенного холмика. Во время лечения пациентам рекомендуется временное половое воздержание.

Э. Л. Семеникин,
уролог-андролог,
врач высшей категории

Авторитеты дают советы

Странные симптомы рака груди

К сожалению, не всегда женщине, у которой развивается раковая опухоль в груди, удается обнаружить уплотнение. Чтобы не упустить важный момент, стоит обратить внимание на другие симптомы рака груди.

Статистика обнаружения рака груди пугает. С ним в течение жизни сталкивается каждая восьмая женщина. Опухоль может развиваться стремительно и распространяться по организму за считанные месяцы. Всем известно, что надо регулярно проводить самодиагностику и обращать внимание на изменения груди. Но, как показывает практика, симптомы рака груди могут быть нетипичными. И о них тоже важно знать.

1 Стоит насторожиться, если грудь часто чешется. Особенно, если вы испытываете болезненный зуд, как будто на кожу попало что-то едкое. Такой зуд может говорить о злокачественных процессах, в частности, о скоплении жидкости или образовании новых сосудов для питания опухоли. Если зуд не проходит несколько дней или постоянно возвращается, лучше обратиться к маммологу.

2 Обязательно нужно посетить доктора, если беспокоит кашель, не связанный с простудой, аллергией или другими заболеваниями. Особенно, если кашель появился внезапно и не проходит более двух недель. При раке груди опухоль может давить на органы дыхания, вызывая кашель.

3 С давлением опухоли связан и еще один симптом — боли в спине. Причем они могут возникать не только в области грудины, но и в пояснице. Чаще всего это тянущие боли, не связанные с нагрузкой или позой, как бывает при хондрозе.

4 О раке груди могут свидетельствовать изменения стула. Если нет повода для расстройства кишечника, но при этом у женщины возникают длительные запоры или диарея, стоит посетить маммолога.

Р. И. Ткачева, маммолог,
врач высшей категории

Такое лечение уже многим помогло справиться с женскими болячками

Применять рецепт можно при фибромиоме, эрозии, воспалении придатков и спайках. Понадобится корень бадана и марьин корень. Раздробите 50 г корня бадана. Залейте в эмалированной кастрюле 300 мл горячей воды, настаивайте 8 часов. Выжимки не выбрасывайте, они пригодятся для тампонов. Если есть выделения, спринцуйтесь 2 раза в день (2 ст. ложки настоя на 1 л кипяченой воды). После вечернего спринцевания ставьте тампон: на вату положите 1 чайн. ложку выжимок бадана, оберните двумя слоями стерильной ваты и марли. Смочите тампон в настое бадана, слегка отожмите и введите во влагалище. Под ягодицы на всю ночь подложите подушку. Одновременно пейте настой бадана — по 1-1,5 чайн. ложки за час до еды в течение 3 дней. Потом сделайте перерыв на 3 дня и повторите лечение. Плюс к этому пейте настойку марьина корня. Раздробите 50 г корня, положите в темную бутылку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 10 суток и пейте по 30-40 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц, после 10-дневного перерыва лечение можно повторить.

P. S. Общий курс лечения при фиброме — 6-8 недель, при воспалении придатков (аднексите) и спайках — 3-4 недели, при эрозии — 2-3 недели.

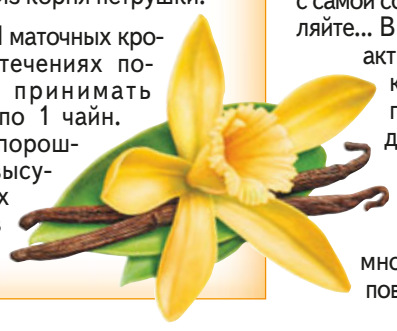
Людмила,
Кемеровская обл.

Сам себе доктор

ПРИ снижении либидо и половой потенции у мужчин в 1/4 стакана горячего молока добавьте порошок ванили на кончике ножа. Доведите до кипения, слегка остудите и выпейте в горячем виде во второй половине дня.

ЧТОБЫ справиться с дисменореей (боль в нижней части живота во время менструации), принимайте 3 раза в день по 1-2 чайн. ложки свежего сока из корня петрушки.

ПРИ маточных кровотечениях полезно принимать внутрь по 1 чайн. ложке порошка из высушенных листьев винограда.



Женские проблемы — *Для тех, кому за...*

Гормоны начали «плясать»

В период гормональной перестройки женщинам важно понимать, что плохое настроение, тревога, бессонница и унылые мысли — результат гормональных «плясок». И это временно.

ВАШ ГЛАВНЫЙ ВРАГ — ДИВАН

Пассивный отдых способствует быстрому набору веса. Старайтесь не оставаться надолго дома наедине с самой собой. Работайте в саду, гуляйте... В общем, проводите время активно. Физические нагрузки увеличивают выработку гормонов счастья и не дают депрессии завладеть вами.

ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-НИБУДЬ ПОСЛАЩЕ

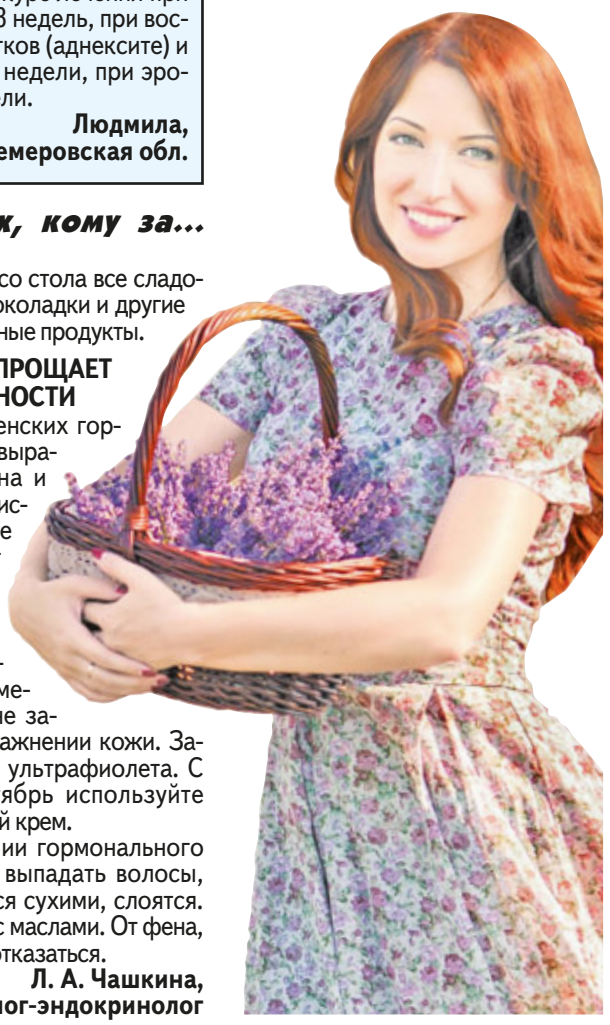
Во время климакса у многих женщин появляется повышенная тяга к сладким и жирным продуктам. Виноваты в этом гормоны. Организм требует еды для получения положительных эмоций, ведь настроение во время климакса снижается. Поэтому свой рацион стоит немного подкорректировать. Откажитесь от острых блюд, крепкого кофе и алкоголя. Успокаивает нервную систему магний. Он содержится в зеленых листовых овощах, орехах, семечках, фасоли. Ешьте жирную рыбу, яйца, печень, молочные продукты, чтобы обеспечить организм кальцием и витамином D. В диете обязательно должны быть белки. Ищите их в нежирном мясе, морепродуктах, твороге и кефире. Уберите со стола все сладости, печенье, шоколадки и другие высококалорийные продукты.

КОЖА НЕ ПРОЩАЕТ НЕБРЕЖНОСТИ

От уровня женских гормонов зависит выработка коллагена и гиалуроновой кислоты, которые поддерживают упругость кожи. Ее увядание можно затормозить, обращаясь к косметологу. Дома не забывайте об увлажнении кожи. Защищайте ее от ультрафиолета. С апреля по октябрь используйте солнцезащитный крем.

При изменении гормонального баланса могут выпадать волосы, ногти становятся сухими, слоятся. Делайте маски с маслами. От фена, щипцов лучше отказаться.

Л. А. Чашкина,
гинеколог-эндокринолог



За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ МИКРОИНСУЛЬТ?

Неделю назад у мужа случился микроинсульт. Сильно заболела голова, была слабость в левой руке, стал заикаться. Скорую вызвать не дал. Поехал к знакомому врачу, тот сделал МРТ, сказал, что какое-то затемнение. Назначил капельницы — нейролептики, какие — не знаю. От капельниц у мужа болит голова. Дома лежать не хочет, играет на компьютере, гуляет с собакой, ходит в магазин. Еще курит, а врач запретил. Заикание сильное, сводит руку. Я сильно переживаю, к чему может привести микроинсульт? Кто был в такой ситуации, отзовитесь, поделитесь опытом!

Галина, Башкортостан

СПИНА ПОРОЙ ПРЯМО ОГНЁМ ГОРИТ

Решила написать вот по какому поводу. У меня болит спина в районе поясницы. И боль отдает в нижнюю часть живота справа, в ногу. Спина порой прямо огнем горит. Уже и лекарства толком не помогают. Обошла кучу врачей разных специальностей. Никто ничего не находит своего. Проверила каждый орган в этой области — все нормально. По МРТ поясницы есть протрузии, остеохондроз. По рентгену есть протрузии в грудном и шейном отделе. Планирую сделать МРТ этих отделов. Постепенно боль поднимается выше, и голова часто кружится. Живу с этим уже 20 лет. Меня знают уже во многих приемных отделениях больниц, куда возили с болью в боку справа. Врачи ничего не находят и отпускают домой. Боль появляется время от времени. То сильнее, то слабее, то прямо невыносимо так, что невозможно ни работать, ни жить. Последний невролог предполагает, что боль в живот отдает именно от спины и мышцы, которая там. Вопрос у меня такой — бывает так, что боль от остеохондроза отдает в живот? Уже отчаялась, сил нет. Мне 40 лет, и ровно полжизни мучает эта боль.

Анна, Тюменская обл.

Стала замечать, что доченька вздрагивает после сна

Моей дочке недавно исполнилось 5 лет. Общительная, веселая, развитая девочка. Месяца два назад стала замечать, что доченька вздрагивает, когда просыпается после дневного сна. Не всегда, но бывает. Она в сознании, разговаривает, но ручки-ножки вздрагивают. Думала, стресс какой-нибудь (у нас недавно родился малыш). Понаблюдала за этим месяц, сняла на видео и обратилась к врачу. Дочку обследовали. В итоге поставили диагноз парциальная эпилепсия с простыми парциальными припадками. Я плакала несколько дней, не спала ночами. Сейчас немного взяла себя в руки. Хочу еще все перепроверить в частной клинике. Если диагноз подтвердится, есть ли шанс вылечиться? Кто проходил через такое, напишите, пожалуйста.

Мария, письмо с сайта

ПИЛА ЖЕЛЕЗО ТРИ МЕСЯЦА, НО НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Последние несколько лет чувствовала себя постоянно уставшей. Считала это обычным делом — недосыпание, трое маленьких детей, ни помощников, ни сада. Потом дети подросли, сна хватало, а усталость осталась. Плюс появилось учащенное сердцебиение и ощущение нехватки воздуха. Пошла к врачу, сдала расширенный анализ крови. Оказалось — железодефицитная анемия. Назначили пить железо три месяца и потом повторный анализ крови. Пролечилась, снова сдала кровь, но ничего не поменялось. Как был низкий гемоглобин, так и остался. Послали меня теперь сдавать кровь на антитела к бактерии хеликобактер пилори, которая гастрит вызывает. Что-то я не в восторге. Хеликобактер почти у всех есть, насколько знаю. Ну, выявят антитела, выпишут убойные антибиотики и успокоятся. А анемия тут при чем? С желудком у меня проблем нет. Может, кто-то сталкивался с железодефицитной анемией, не поддающейся лечению таблетками? Что делали, каков алгоритм действий? Для полноты картины: питание у меня нормальное. Мясо, яйца почти каждый день, рыба, морепродукты регулярно. Фрукты-овощи тоже каждый день. Ну, может, бобовые не так часто едим и зеленые листовые только в виде салата на ужин. Месячные не обильные. Что со мной такое, не пойму?

Вера, Ростовская обл.

ПРЫЩИ ИЗ-ЗА АЛЛЕРГИИ?

У сына в 13 лет полезли прыщи — по лицу, на волосистой части головы, спине... Мазали салицилкой, «Зеркалином», «Метрогил» был, «Базирон»... Толку нет. Стал принимать антигистамины (совсем по другой причине), и — о, чудо! — прыщи стали уменьшаться и проходить. Получается, что у сына на что-то аллергия и поэтому прыщи? Когда перестал пить таблетки, все опять полезло. Снова начал пить, но не каждый день, а через день-два. Мамы, кто сталкивался с такой проблемой, что посоветуете? Не может же сын вечно сидеть на антигистаминах. Ест он хорошо, фастфудом не увлекается, сидит на диете из-за панкреатита.

Лариса, Рязанская обл.

ПЯТНА ВСЁ РАВНО ЛЕЗУТ

С возрастом у меня от активного солнца (например, на пляже) на лице появляется неравномерная пигментация. Пользуюсь солнцезащитными кремами с SPF 30 и выше, закрываю лицо, но пятна все равно лезут потихоньку. Такое чувство, что либо кремы — полная ерунда, либо меланин, который вырабатывается всем телом, проявляется и на лице, как его ни защищай. У кого такая же проблема, чем пользуетесь? Как спасаетесь?

Ольга Жиляева, Волгоградская обл.

Хочу пожаловаться

Через три дня после приёма у врача мне стало совсем худо — пришлось вызвать скорую

Пошла я к терапевту, говорю, что у меня уже три дня болит сердце. Врач задавала мне вопросы, а сама в это же время кому-то давала советы по телефону. Отложив, наконец, трубку в сторону, доктор выписала направления на анализы. Результат велела потом узнать у медсестры. И отправила домой. Как я возвращалась, отдельная история. Было так плохо, что ноги не держали. И мучила обида: почему врач такая равнодушная? Через три дня мне стало совсем худо, только успела позвонить внучке — и дальше ничего не помню. Внучка сорвалась с уроков, прибежала домой и вызвала скорую. Не прошло и десяти минут, как меня увезли в больницу. Диагноз — обширный инфаркт, в реанимации пролежала 12 дней. Была в крайне тяжелом состоянии, меня буквально вытащили с того света. Сейчас еле хожу. Приходится периодически вызывать скорую. Наверное, мне везет — они приезжают быстро. А если бы терапевт в поликлинике была внимательнее, ко мне тогда прислушалась и направила на ЭКГ, наверное, до такого тяжелого состояния не дошло бы.

Н. М. Даутова, Ставропольский край

Ситуация — *Обсудим?*

Муж — маменькин сынок

Когда выходила замуж, считала своего будущего мужа человеком очень умным, мудрым, состоявшимся, которому можно доверять и с которым всегда буду в безопасности.

Так и сейчас, с одним простым исключением... Свекровь... В ее присутствии он полностью меняется. Они сюсюкаются, целуются. Она бы ему и сопли вытирала, если бы не я. Для свекрови нормально обсуждать все проблемы мужа, включая его пищеварение. Она покупает ему вещи. Ладно бы носки, футболки... Но куртки, ботинки — это уже слишком. Они постоянно созваниваются, буквально каждые 2 часа. С утра муж ей звонит и говорит, что проснулся. Ночью — что спать ложится. Раза три в неделю он к ней ходит вечером после работы. Причины разные всегда — то компьютер починить, то продукты взять, то давление померить, то рассаду отнести... Я сначала думала, что ревную, корила себя, затыкала. А потом поняла — это не ревность, а осознание того, что мой муж — маменькин сынок. Я долго молчала, потом пыталась очень деликатно поговорить. Но муж даже слушать ничего не хочет. Может, кто-то скажет, что это мои заморочки. Но дело в том, что после очередной «семейной сцены» я мужа в постель к себе не пускаю — я мужчину хочу, а не ребенка... Понимаю, что прожить так всю жизнь не смогу. Может, пока детей нет, стоит на этом закончить? Мужа люблю, но себя до такой степени переделать не могу. Поделитесь, дорогие читательницы, смог ли кто-нибудь сделать из мамочкиного сына мужчину? Возможно ли это вообще? Правда ли то, что ночная кукушка перекукует дневную или эта истина устарела? Жду с нетерпением откликов на свое письмо.

Алла

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Я любила бутерброды с копчёной колбасой и яичницу

Для Ларисы из Краснодарского края, автора письма «Голову сломала: чем теперь питаться?» («Айболит» №8 за 2020 г.).

Правый бок ныл. Я думала, что поболит и пройдет

Когда у меня начал ныть правый бок, я вначале не слишком насторожилась. Поболит — пройдет... На всякий случай несколько дней посидела на диете: отказалась от жирного, острого, сладкого, яиц... Не помогло. Бок продолжал ныть. Это пугало, и я записалась на УЗИ. Не в порядке оказалась поджелудочная железа. «Хронический панкреатит в стадии обострения», — написала врач в заключении.

О причинах болезни можно было не гадать

Я любила бутерброды с копченой колбасой, каждый день завтракала яичницей, сдобренной специями, пила кофе... Естественно, организм рано или поздно должен был отреагировать. Встал вопрос, что делать? Лечиться травами? Но это процесс долгий, а снять боль хотелось поскорее. Нашла лучшего гастроэнтеролога в нашем городке. Едва взглянув на листок с результатами УЗИ, доктор велел мне готовиться к гастроскопии. Пережив эту весьма неприятную процедуру, я узнала, что, помимо панкреатита, у меня весь желудок «изъеден» гастритом. Эта новость меня огорошила. Я съедала в день чуть не по килограмму яблок, а в них, как известно, содержится кислота... Давным-давно у меня уже был гастрит, но мне удалось справиться с ним при помощи настоянной на серебре воды. Об этом я и сообщила врачу. «Вот и пейте серебряную воду», — сказал он. Затем дал мне лист бумаги и ручку и принялся диктовать свои рекомендации.

БЕЗ КОФЕ Я ПОЛЗАЛА КАК СОННАЯ МУХА, А ВО ВРЕМЯ ЗАСТОЛИЙ С ГРУСТЬЮ НАЛИВАЛА В РЮМКУ МИНЕРАЛКУ. ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО РАЗРЕШЕНО ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЙ...

Питаться мне надлежало одной кашей

И еще регулярно принимать лекарства. Инструкция к самому дорогостоящему гарантировала излечение в течение 10 дней. Действительно, после этого чуда фармацевтики боль в правом подреберье на час-другой отступала. Но потом появлялась снова. Диету я продолжала соблюдать: не ела ничего, кроме каш и обезжиренного творога. Вздыхая, проходила мимо овощей и фруктов — этого тоже нельзя... Когда препарат закончился, выяснилось: не помогло.

Опросила друзей и знакомых, которые или сами страдали панкреатитом, или знали о нем от своих близких. Сходились в одном: необходимо сидеть на диете. Панкреатит — это ужасно. Кто-то переел в гостях и потом чуть не умер от острого воспаления поджелудочной. Оказалось, панкреатит — болезнь неизлечимая, и лечением можно добиться разве что временной ремиссии. Но, что самое печальное, больным панкреатитом строго-настрого надо исключить на всю оставшуюся жизнь кофе и алкоголь. Страдая пониженным давлением, я без кофе ползала как сонная муха, а во время застолий с грустью наливала в свою рюмку минералку. Это единственное, что разрешено пить во время обострений...

Болеть стало почему-то под лопаткой

Со временем болеть у меня стало почему-то не под ребром, а под правой лопаткой. Отдавало также в правое плечо и шею. Если я останавливалась на улице с кем-то поговорить, мне было трудно долго стоять из-за ноющей боли во всей правой части тела. Долго сидеть я тоже не могла. Спасало меня только то, что на работу ходить не надо было. Я трудилась в основном у себя дома, по свободному графику.

Один плюс — я сильно похудела

Правда, в моем болезненном состоянии имелись и свои плюсы. Я сильно похудела — килограмм на десять. Вещи, которые раньше едва застегивались, с меня спадали, и я вынуждена была обновить гардероб. Люди, не знавшие о моей болезни, делали мне комплименты: «Как вы хорошо выглядите!» Многие говорили, что я помолодела. Это, конечно, приятно, но какой ценой!

ЦИКОРИЙ РЕШИЛА ПОПРОБОВАТЬ «НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ». НИКАКОГО ОЩУТИМОГО ЭФФЕКТА НЕ ЗАМЕТИЛА, НО ПРОДОЛЖАЛА ЕГО ПИТЬ ВМЕСТО КОФЕ ПО УТРАМ.

Между тем я продолжала лихорадочно искать чудодейственные средства от своего недуга. Что-то советовали знакомые, что-то вычитывала в «Айболите». То клала на живот холодный пакет из морозилки (панкреатит лечится холодом), то заваривала специальный чай, купленный в аптеке, то делала отвар из кукурузных рылец, то пила запаренный геркулес... После приема народных средств болезненные ощущения пропадали на 2-3 часа или на полдня, но неизменно возвращались. Таблетки же практически не давали эффекта.

Но вечно на строгой диете сидеть не станешь. Я позволяла себе то чай с пирожками в гостях, то шоколадку, то бутерброд с ветчиной.... И хотя в целом питалась правильно, выздоровление никак не наступало. Мне уже стало казаться, что оно никогда и не наступит и всю оставшуюся жизнь придется прожить, мучаясь от болей в правой части тела.

Цикорий решила попробовать «на всякий случай». Никакого ощутимого эффекта не заметила, но продолжала его пить вместо кофе по утрам. Все же его вкус чем-то похож на недоступный мне теперь кофейный. Прошло месяца четыре. К тому времени я уже махнула рукой на таблетки и травяные отвары. Продолжала только сидеть на диете и... пить цикорий. И вдруг...

В какой-то момент боль ушла совсем

И она не просто ушла, а больше не возвращалась! Ну вру, не совсем так. Если переусердствую с вредной пищей, может заболеть в боку, но ненадолго. На день, максимум на два, не давая забывать, что моя болезнь неизлечима. Но сейчас ем все. Я снова поправилась на десять килограмм и озабочена тем, как сбросить вес. Но главное — поджелудочная меня практически не беспокоит. Не знаю, способствовал ли этому цикорий или все прошло само собой благодаря диете. Пишу, чтобы читатели «Айболита» знали: никогда нельзя терять надежды на исцеление.

Светлана Завгороднева, Московская обл.

Стихи наших читателей

Одна в огромном городе

Я устала в шумном городе.
Всюду — множество людей,
Отпустили парни бороды,
Дети стали всех умней.
В небе ходят тучи скорые...
Где ж ты, чудо-тишина?
Я представлю, будто в городе
Нахожусь совсем одна...
Нет прохожих, нет
попутчиков,
Упиваюсь тишиной.
Пролетают птицы тучные,
Окрыленные весной.
Запеваю песню бодрую,
Но тону нещадно в ней.
Я одна в огромном городе.
Что же может быть
страшней?

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Это счастье — людей врачевать

Счастье ли это — людей
врачевать?
В поле ромашки для них
собирать,
Руки шиповником в кровь
исколоть,
Дудник искать среди топких
болот,
Нужный при этом сорвать
зверобой —
Счастье ли это, коль ты
молодой?
Скажет иной: «Он за славой
спешит».
Нет, я отвечу, так совесть
велит.
В жизни немало я выстрадал
сам,
С этой поры помогаю
друзьям
Добрым советом,
лекарством-травой...
Радостно видеть, как кто-то
другой
Встанет на ноги, всей грудью
вздохнет
И снова счастливым
по жизни пойдет.
Счастье, наверно, людей
врачевать.
Значит, все травы обязан
ты знать.
В поле иду — пахнет
мятой с утра,
Росы уходят —
рвать травы
пора...

Г. Ф. Пасько, с. Ямное, Воронежская обл.

Скорая помощь от природы

Молодильные яблочки

Конечно, яблоки, как в сказке, не повернут время вспять. Но поправить здоровье и продлить тем самым жизнь им вполне по силам.

■ Сырые, вареные или печеные яблоки полезны натощак при вялом пищеварении, желудочно-кишечных расстройствах (особенно у детей) и при длительных частых запорах. Попробуйте устроить яблочные дни: съедать 1,5-2 кг сырых или протертых яблок. Полезны они при заболевании сердца, гипертонии, тучности и ожирении.

■ Для лечения атеросклероза рекомендуют ежедневно съедать по 300-400 г яблок или выпивать 200 г сока. Лечебный эффект при этом основан на снижении холестерина в крови и нормализации его в печени.

■ 5-6 яблочных зернышек удовлетворяют суточную потребность организма в йоде.

■ Пожилым людям как легкое слабительное можно посоветовать съедать до завтрака яблоки, проваренные с молоком. Влейте в стакан молока 1/2 стакана воды и варите 2-3 яблока в течение 5-7 минут.

■ Если у вас гастрит с повышенной кислотностью или язвенная болезнь желудка, ешьте сладкие яблоки. При гастрите с пониженной кислотностью рекомендуют кислые сорта.

■ 2-3 яблока в день снижают вероятность ОРЗ в 3 раза!

■ Очень полезно съедать яблоко перед сном. При этом погибает 96% бактерий, находящихся во рту. Кроме того, эти фрукты содержат органические кислоты, предупреждающие развитие кариеса.

■ В яблоках, как и в грушах, преобладает фруктоза. Она прекрасно усваивается организмом. Благодаря этому яблоки можно есть при диабете.

■ От варикозного расширения вен помогает настой из Антоновки. Для этого 3 крупных яблока в эмалированной кастрюле целиком залейте 3 л кипятка. Накройте крышкой, укутайте одеялом и дайте настояться. Через 4 часа разомните яблоки прямо в кастрюле и процедите. Выпейте 50 мл настоя утром, натощак, и перед сном, добавляя по 1 чайн. ложке меда. Яблочный настой хорошо очищает кровь и улучшает аппетит. Употребляя его, можно победить не только варикоз, но и бессонницу.

■ При гипертонии яблоки выводят из организма излишки соли и воды, тем самым понижая давление. Каждое утро нужно съедать одно кисло-сладкое яблоко.

■ Летом дети очень часто страдают диареей. При такой проблеме полезно давать им яблочное пюре без сахара.

■ В кожуре яблока содержится в 6-8 раз больше полезных антиоксидантов, обладающих противовоспалительным и антигистаминным действием, чем в мякоти плода. Эти вещества вместе с витамином С уменьшают вредное воздействие свободных радикалов и продлевают молодость. Так что стоит выбирать самые «толстокожие» сорта.

■ Даже листья яблони содержат большое количество витамина С. Из молодых высушенных листочков заваривают ароматный чай, который успокаивает нервы и лечит кашель.

Кроме яблочного, в жару полезны апельсиновый, грейпфрутовый сок и ягодные морсы. Но соки нужно разбавлять водой минимум наполовину.

Лучшее спасение от жары

По мнению специалистов, это вдвое разбавленный водой яблочный сок. Смесь сока и воды не только утолит жажду, но и поможет восполнить потерю солей, нормализовать артериальное давление и обменные процессы. Разбавленный водой яблочный сок помогает восстановить потерю полезных солей на 17% эффективнее, чем специальные солевые растворы-электролиты. Еще один плюс такого напитка — наличие в нем калия — основного элемента, который отвечает за водно-солевой баланс в организме. В одном стакане содержится примерно 20% суточной нормы калия.

Огурец-целитель

■ ЕСЛИ МАЛО ПЬЕТЕ, ЕШЬТЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ. ВЕДЬ ОНИ НА 90% СОСТОЯТ ИЗ ВОДЫ.

■ ВОДА В ОГУРЦЕ РАБОТАЕТ КАК МЕТЛА: УБИРАЕТ ВСЕ ОТХОДЫ ИЗ НАШЕГО ОРГАНИЗМА.

■ ОГУРЕЦ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ИЗЖОГОЙ.

■ ОГУРЕЦ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ И ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК.

■ В ОГУРЕЧНОМ СОКЕ СОДЕРЖИТСЯ ГОРМОН, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ КЛЕТКАМ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ИНСУЛИНА.

Справляться с варикозом мне помогает красная смородина

Благо, у нас ее растет много. Делаю из ягод не только компоты, желе, но и компрессы. Все это прекрасно помогает. Для приготовления желе из смородины не нужен желатин. Ягоды нагреваю на пару, чтобы через марлю можно было выжать как можно больше сока. Получившийся густой сок переливаю в формы, добавляю 1,5 стакана сахара на стакан смородинового сока. Желе получается очень вкусным. Жмых же от смородины соединяю с 2 ст. ложками кровохлебки и таволги вязолистной, 3 ст. ложками окопника и пленками от чайного гриба (травы покупаю в аптеке). В морозилке, в формочке для льда, замораживаю лед. Потом достаю его, соединяю с получившейся смесью. Все складываю в мешочек из плотной ткани (можно воспользоваться полотенцем или марлей, сложенной в 3-4 слоя) и прикладываю к проблемным венам на 8-10 минут. Процедуру провожу на ночь, перед сном, или вечером в течение 2 недель, после делаю перерыв на 7-8 дней. Нужно пройти 3 курса лечения.

При варикозе нельзя допускать запоров. Нужно есть сливы, свеклу, жареные семечки. Еще помогут анис, бешеный огурец, дыня, кориандр, крапива, репа, рожь, рябина, сельдерей, солодка, укроп, лиственница, мелисса, молочай, шпинат, одуванчик. Натощак полезно пить по 1 ст. ложке растительного масла.

Г. О. Бербенцева, Московская обл.

При гастрите — *Советы диетолога*

Салаты есть можно!

Гастрит вынуждает больного следить за рационом. Необходимо исключить из питания растительное масло, майонез, сок лимона, уксус. Но как тогда приготовить салат, чтобы было сытно?

ВИТАМИННЫЙ ИЗ ФРУКТОВ

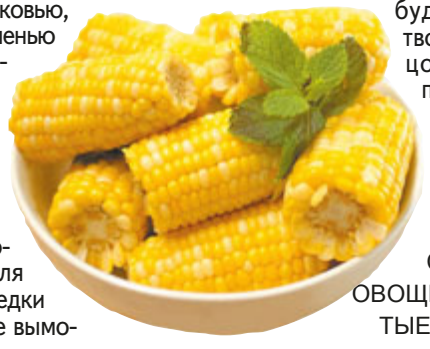
Нужны не твердые и не кислые фрукты, очищенные от кожи. Можно замочить в воде сухофрукты. Хорошо сочетаются, особенно с овсяными хлопьями, бананы, груши, персики, яблоки. А можно смешать рис, запеченное яблоко, тыкву и добавить грецкие орехи, кусочки бананов.

РЫБНЫЙ САЛАТ

Готовится из запеченной, отварной или приготовленной на пару рыбы. Ее можно смешать с картофелем, сыром, морковью, рисом, свеклой, зеленью и салатом. Заправкой может служить домашний соус тартар. Соус готовится из яичного вареного желтка, зеленого лука, петрушки, рафинированного масла. Для приготовления селедки под шубой заранее вымочите ее в воде, а майонез замените сметаной (йогуртом).

С СЫРОМ И ТВОРОГОМ

Творог должен быть не кислым, свежим. Заправкой может служить сметана с низкой жирностью. Добавьте зелень, сладкие мягкие фрукты. Хорошо сочетаются с творогом чернослив, орехи, мед. Вкусным будет салат из творога с огурцом и укропом, заправленный сметаной.



САЛАТЫ ИЗ МЯСА

Нежирное мясо можно спокойно добавлять в разные блюда. А чтобы приготовить куриный салат, понадобятся 160 г отварной грудки, 2 яйца, 2 вареные картофелины, огурец. Все ингредиенты нарежьте, перемешайте и заправьте нежирным творогом.

P. S. Если диагностировали гастрит, это не значит, что надо отказаться от всех блюд. Главное — заменять жареное отварным, а майонез — сметаной низкой жирности или йогуртом.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Намотай на ус

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ ГАСТРИТЕ — ОВОЩИ ОРАНЖЕВОГО ОТТЕНКА. МОРКОВЬ, ЖЕЛТЫЕ ПОМИДОРЫ И ПЕРЕЦ, КУКУРУЗА, БАТАТ.

Обедаем дома

Грибной суп с вёшенками

200 г грибов, по 1 луковице, картофелине и моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка жареной ржаной муки, укроп, петрушка, зеленый лук, 1,5 л воды, сметана.

Обжарьте в масле натертую морковь, добавьте измельченный лук. Обжаривайте 3 минуты. После добавьте измельченные ножки грибов и тушите 5 минут. В кипящую воду положите картофель, нарезанный кубиками. Доведите до кипения и добавьте ломтики шляпок вешенок. Варите 20 минут. Потом добавьте обжаренные овощи с ножками и разведенную в небольшом количестве воды ржаную муку. Варите суп на медленном огне 10 минут. Подавайте со сметаной и зеленью.

Скумбрия-гармошка

Свежезамороженная скумбрия, 3 ст. ложки майонеза, подсолнечное масло, большой помидор, луковица, сыр, зелень, соль, перец.

Разморозьте скумбрию, удалите внутренности, разрежьте на кусочки и каждый посолите и поперчите. Лук и помидор нарежьте кольцами, сыр — средними ломтиками. Выложите скумбрию в форму, чередуя каждый кусочек с овощами и сыром. Сверху полейте небольшим количеством подсолнечного масла и майонезом. Запекайте рыбу 30 минут в разогретой до 200°С духовке. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Рулетики с маслинами и сыром

3 огурца, 25 г черных маслин без косточек, 200 г адыгейского сыра, 50 г сметаны, соль, перец, укроп.

Маслины и укроп измельчите, а сыр натрите. Все смешайте, добавьте сметану, соль. При помощи овощечистки нарежьте огурцы тонкими продольными полосками. Огурцы выкладывайте на доску по три ломтика внахлест так, чтобы они немного прикрывали друг друга. Из сырной массы при помощи чайной ложки сформируйте шарик. Выложите его на край огуречной полоски, скатайте рулетик и закрепите с помощью зубочистки.

Лето в банке

Огурцы в яблочном соке

1 кг огурцов, 5 зонтиков укропа, 700 мл яблочного сока, соль и сахар по вкусу.

Огурцы промойте, обдайте кипятком, затем сразу холодной водой, чтобы они сохранили ярко-зеленый цвет. Уложите плотно в банку, перекладывая зонтиками укропа. В яблочный сок положите соль, сахар и доведите его до кипения. Залейте огурцы соком, выдержите 3 минуты. Затем слейте рассол, вновь доведите его до кипения и залейте огурцы. Операцию повторите. Банку с огурцами закатайте прокипяченной крышкой. Дайте огурцам остыть и уберите их на хранение в прохладное темное место.

Паста из помидоров с чесноком

1,5 кг помидоров, 1 кг яблок, 500 г лука, 2-3 зубчика чеснока, соль.

Зрелые помидоры нарежьте дольками. Лук очистите и измельчите. Яблоки нарежьте дольками, удалите сердцевину. Помидоры, яблоки и лук распарьте в эмалированной кастрюле под крышкой до размягчения. Затем крышку снимите и варите массу на слабом огне 30-35 минут. Добавьте растертый с солью чеснок. Протрите через сито, снова поставьте на огонь и варите до густоты повидла. Разложите в стерилизованные банки в горячем виде и закатайте.

В доме малыш

Рагу из кабачков с рисом

150 г риса, помидор, кабачок, луковица, морковь, болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла.

Перец и лук нарежьте кубиками, кабачок — полукругами, морковь — соломкой. Разогрейте в сковороде масло и обжаривайте в нем лук и морковь 5-7 минут. Добавьте перец и жарьте 2-3 минуты. После добавьте кабачки и жарьте еще 3-4 минуты. Посолите, поперчите. Помидор нарежьте кубиками и выложите в сковороду. Тушите 10 минут под крышкой. Отварите рис, добавьте в сковороду. Прогрейте еще 3 минуты.

Из почты «Айболита»

Любимые рецепты наших читателей

ГРУШЕВО-ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

Нет ничего лучше сочетания творога и фруктов. Мне очень нравится творожно-грушевое суфле — нежнейшее и полезное. Для его приготовления разотрите вилкой до однородности 400 г домашнего творога и 2 ст. ложки сахара. Туда же вбейте 2 яйца и смешайте вилкой. Натрите на крупной терке 2 груши, перемешайте с творогом и выложите в небольшие формы. Поставьте в разогретую до 160°С духовку на 15 минут. Остудите. Достаньте из формочек, посыпьте молотой корицей.

Любовь Семеновна, Астрахань

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Понадобится: 600 мл овощного бульона, полбанки консервированной кукурузы, 5-6 крупных спелых помидоров; 3 ст. ложки растительного масла, луковица, 3 дольки чеснока, укроп, зеленый базилик, несколько ломтиков лимона, соль и перец.

Мелко режу чеснок и лук и слегка пассерую на растительном масле. Помидоры обдаю кипятком, чтобы легко снять с них кожицу, затем нарезаю крупно и заливаю горячим бульоном. Ставлю кастрюлю на плиту, даю супу закипеть, варю на маленьком огне минут десять. Охлаждаю, измельчаю блендером. Добавляю кукурузу, соль и перец, разливаю по тарелкам и посыпаю зеленью. При подаче украшаю лимоном.

Венера, Дагестан

БАКЛАЖАНЫ ПО-ЕВРЕЙСКИ

Несколько лет я жила в Израиле и там впервые попробовала эту закуску — вкус изумительный! Понадобится: 2 баклажана, 5 ст. ложек тхины (острой кунжутной пасты), луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 1,5 ст. ложки оливкового масла, 1/2 чайн. ложки соли, перец. Баклажаны режу на четыре части, каждую заворачиваю в фольгу, запекаю 15 минут при 200°С. Вынимаю, кладу в бумажный пакет, затем легко снимаю шкурку. Луковицу мелко режу и припускаю до золотистости на масле, добавляю порезанный чеснок. Измельчаю в блендере мякоть баклажанов, лук, чеснок, добавляю майонез, тхину, солю и перчу. Вот и готово! Подается как закуска с питой, лавашем или просто со свежими помидорами, огурцами, перцем.

Ольга, Московская обл.

Советуем приготовить

Луковый пирог

Пальчики оближешь!

Для теста: пачка сливочного масла, 3 стакана муки, 3 ст. ложки сметаны, соль, 2 чайн. ложки разрыхлителя, яйцо для смазывания пирога. Для начинки: 6 луковиц, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 4 плавленых сырка, соль, перец, растительное масло для обжаривания.

Приготовьте тесто из всех ингредиентов (масло предварительно размягчите). Отделите от него 1/3 часть и отложите. Противень застелите пергаментной бумагой и немного смажьте маслом. 2/3 теста раскатайте в пласт и выстелите им дно и бортики формы. Лук нарежьте кубиками, пожарьте до золотистого цвета и дайте остыть. Сырки натрите на крупной терке, перемешайте с луком. Добавьте сырые яйца и сметану. Выложите начинку на тесто, разровняйте. Оставшееся тесто раскатайте в пласт по размеру пирога, накройте им начинку, защипните края. Смажьте пирог взбитым яйцом. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 30-40 минут. Подавайте остывшим.

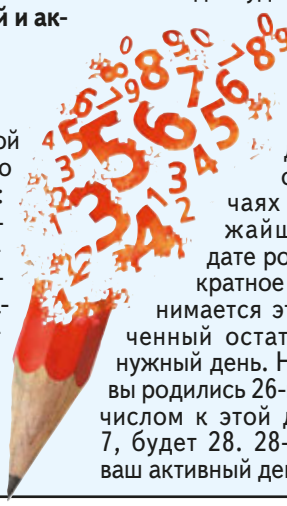
Немного нумерологии

Когда у вас «ленивый день»?

Оказывается, у каждого человека есть свой ленивый и активный день.

ЛЕНИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Ленивый день — седьмой по счету после даты вашего рождения. Как в Библии: седьмой день — день отдыха. Например, если вы родились в четверг, то отдыхать нужно в среду. Это самый полезный день для вашего отдыха. Если вы работающий человек, то постарайтесь разгрузить этот день на работе как можно больше. Старайтесь придерживаться этого правила, когда выйдете на пенсию. Такой режим продлевает жизнь на 3 года.



КОГДА СИЛ ХВАТИТ НА ВСЕ

Активный день — это самый полезный для вас день в плане работы. В этот день можно трудиться без вреда для здоровья, начинать новые дела, лечение хронических заболеваний. Если вы родились в число, которое делится на 7, то это всегда будет воскресенье, если вы родились с 1 по 6, то дата дня рождения — номер дня недели. Во всех остальных случаях берется ближайшее к вашей дате рождения число, кратное 7, и от него отнимается эта дата. Полученный остаток укажет на нужный день. Например, если вы родились 26-го, ближайшим числом к этой дате, кратным 7, будет 28. 28-26=2, то есть ваш активный день — вторник.

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ — ЭТО КОГДА ОДИНАКОВО ТОШНИТ И ОТ СЕРИАЛОВ, И ОТ НОВОСТЕЙ.

Браслет от вредных привычек

В последнее время фитнес-браслеты — устройства, которые измеряют пульс, пройденное расстояние и сожженные калории, — стали очень популярны. Но и для поклонников ночных походов к холодильнику, лишней рюмки с сигаретой и других дурных пристрастий есть заманчивое предложение. Если у вас не хватает силы воли бороться с вредными привычками, это устройство поможет вам себя преодолеть. Носите его, как обычный браслет. Он начинает бить владельца электрическим током всякий раз, когда тянет сделать что-нибудь нездоровое. Прибор можно запрограммировать на все, что угодно: например, на желание грызть ногти, съесть мороженое или посмотреть порнофильм. Напряжение регулируется от 45 до 450 вольт. Можно купить приложение, чтобы на расстоянии бить током супруга или, к примеру, тещу, если они носят такие браслеты.

Знаете ли вы, что...

Кошки действуют на человека как ультразвук

Кошачье мурлыканье благотворно влияет на нервную систему и психику человека. Дело в том, что частота колебаний звуков мурлыканья находится в диапазоне 20-44 Гц. Именно оно включает терапевтический эффект, схожий с лечебным воздействием ультразвука на человека. Существует даже лечение с помощью кошек — фелинотерапия. Оно помогает снять стресс, провести психологическую разрядку. Звуки кошачьего мурлыканья полезно также слушать в записи, как и успокаивающие звуки природы.

Собаки кусают тревожных людей

По мнению ученых, больше всего рискуют быть укушенными люди, у которых есть проблемы в супружеских отношениях, конфликты с близкими людьми, нарушения и заболевания половой сферы. Причина в том, что у них повышен уровень тревожности. А собаки ощущают волнение и страх людей. Чем стабильнее эмоциональное состояние, тем меньше шансов быть укушенным.

■ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ ХУЖЕ, ЧЕМ НЕУДАЧНАЯ ПОПЫТКА. ВОДА МЕНЬШЕ ПОРТИТСЯ, КОГДА ТЕЧЕТ, А НЕ СТОИТ.

■ ПОГОДА, МУЖЬЯ И СЫНОВЬЯ — ТАКИЕ, КАКИМИ КАЖУТСЯ.

Такая история — *Обсудим?*

Нелюбимая дочка, нелюбимая внучка...

Всю жизнь бабушка относится к младшей внучке с прохладцей, потому что ненавидит ее отца. По бабушкиному мнению, не за того младшая дочь замуж вышла.

У бабушки две внучки от разных дочерей. Сейчас внучкам за 30, одна старше другой на год, но бабушка всю жизнь выделяет старшую. Например, старшей внучке бабушка оплатила пять лет обучения в вузе. Младшей же подарила компьютер. Старшей оплатила свадьбу и свадебное путешествие, младшей по такому же случаю преподнесла стиральную машину. На рождение первого правнука, сына старшей внучки, бабушка подарила молодым взнос на ипотеку, а младшей купила детскую коляску.

Но главное все-таки не это. Всю жизнь бабушка относится к младшей внучке с прохладцей, потому что ненавидит ее отца. По бабушкиному мнению, не за того младшая дочь замуж вышла. Дочери уже за 50, живет с первым и единственным мужем, а мать все никак не может смириться с ее выбором. Зато другой зять, муж старшей дочери, пришелся бабушке по сердцу. Ерунда, что погуливает, выпивает и жену поколачивает, — зато целый полковник, при погонах и должности. А у младшей — недоделанный, в очках, не мужик, а сплошное недоразумение.

Нелюбимая внучка не дура, с детства видит такое разделение. Еще подростком практически перестала навещать бабушку. А потом вышла замуж за точную копию своего отца — такого же очкарика, талантливого программиста. И ребенка родила очкарика — у мальчишки врожденная близорукость. Не дает это покоя бабушке, которая в свои 74 года нитку в иголку без очков вдевает. Ворчит, что подпортили им породу младшие дочь и внучка.

В итоге нелюбимая внучка только иногда звонит бабушке по телефону, поздравляет с праздниками, днем рождения — и все! А зачем? Ведь у бабушки другие правнуки есть, более качественные!

Из почты «Айболита»

Интересно, каких витаминов не хватает в организме, если все время хочется водки?

Егор, Тверь

Про стресс

■ ЧЕМ С БОЛЬШИМ ЮМОРОМ ЧЕЛОВЕК ОТНОСИТСЯ К СТРЕССУ, ТЕМ У НЕГО БОЛЬШЕ ШАНСОВ ПРОЖИТЬ ДОЛГО.

■ СТРЕСС МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ТОМУ, КТО ПОПАЛ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ, НО И ОКРУЖАЮЩИМ ЛЮДЯМ. ЧЕЛОВЕК БУКВАЛЬНО «ЗАРАЖАЕТ» ТЕХ, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ.

Бабушка учила меня не спешить

Помню, как бабушка постоянно твердила, что принцев в этом мире мало, да и любят они себя и свои приключения. Поэтому надо брать нормального и воспитанного парня и жить с ним счастливо. Обходить стороной бабушка советовала слишком страстных и горячих кавалеров — источник головной боли. Если беспокоит какая-то проблема, бабушка учила меня не спешить. Говорила, что надо сесть посидеть — и проблема пройдет сама по себе. Еще бабушка часто повторяла, что не стоит быть слишком доброй. Главное — быть справедливой. Насчет гордости бабушка говорила, что гордой быть стоит. Но, главное, не переходить за грань надменности и пренебрежения людьми. Насчет друзей и врагов: иногда именно недруги заставляют становиться лучше. Тогда как лживые друзья тянут льстивыми словами на дно, толкают на глупые поступки.

О. Н., Пермский край

Я тоже обмана боюсь

Душевная травма

Моя мама после неудачного брака убеждена, что все мужчины — подлецы и альфонсы. Я понимаю,что у нее душевная травма, но она и мне не дает построить серьезных отношений. Я тоже стала опасаться обманов и подвохов. Как быть?

Татьяна, письмо с сайта

Мужчины встречаются разные... Что греха таить, бывают подлецы, альфонсы и потребители. Но вот процент таких мужчин на самом деле небольшой. Основная масса — нормальные люди, которые хотят иметь семью, любящую жену и хороших детей. Вы сами дали ответ на свой вопрос. У вашей мамы — душевная травма, ей в жизни с мужчинами просто не повезло. Серьезные отношения надо строить самой, не ориентироваться на маму. И уж тем более не сваливать свои проблемы на нее! Если у вас где-то что-то не получается — возможно, вы сами что-то делаете не так. И потом, что вы считаете потреблением? Если живущий в вашем доме мужчина просит горячей еды, отутюженной рубашки и душевного тепла — это не использование, а естественная потребность в заботе. Для любящей женщины сварить борщ и выслушать мужа не составляет труда, она это делает с радостью. Скорее всего, вам еще не встретился мужчина, которого вы действительно любили...

О. К. Быстрова, семейный психолог

Как там, у них?

■ ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА РАЗВОДОВ В КОРЕЕ — НЕПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ К РОДИТЕЛЯМ МУЖА.

■ В КИТАЕ СВАРЛИВОСТЬ И РАСПУСКАНИЕ СПЛЕТЕН ЯВЛЯЮТСЯ ЮРИДИЧЕСКИ ОБОСНОВАННЫМ ПОВОДОМ ДЛЯ РАЗВОДА.

■ В ЯПОНИИ В СТАТЬЕ ЗАКОНА, РАЗРЕШАЮЩЕЙ РАЗВОД, ЕСТЬ ТАКОЙ ПУНКТ, КАК СОН В НЕПРИЛИЧНОЙ ПОЗЕ.

■ В ИТАЛИИ МОЖНО ТРЕБОВАТЬ РАЗВОД ЗА ПРИНУЖДЕНИЕ К МЫТЬЮ ПОСУДЫ И ПРОЧЕЙ ДОМАШНЕЙ РАБОТЕ.

История любви

С милым и в Арктике хорошо!

Галя родилась и выросла в Москве, работала журналистом, вышла замуж, родила двоих детей. Когда муж решил уехать жить во Францию, она не захотела. Мечтала, чтобы дети выросли на родине.

Но судьба распорядилась иначе. Во время командировки в Сибирь Галя познакомилась с летчиком ВВС США Стивом Моррелом. Влюбилась и улетела с детьми жить к нему в Америку.

Стив уволился из армии, стал бизнесменом, причем успешным. Галя много путешествовала, жила в шикарной квартире на Манхэттене. Дети выросли... Все было налажено. Но однажды Кевин, сын мужа от первого брака, пригласил в гости троих эскимосов, с которыми познакомился во время экспедиции в Арктике. Среди них был и Оле Хаммекен. Галя и Оле встретились глазами... и поняли, что искали друг друга всю жизнь. Мужчина уехал, но не смог забыть русскую красавицу и вскоре пригласил ее в Арктику как журналиста. Галина согласилась. По дороге на остров Уманак, где жил Оле, они попали в жесточайший шторм. По волнам на лодке их носило пять суток! Приходилось собирать дождевую воду для питья, ловить и есть сырую рыбу. Там Оле признался в любви и попросил Галю стать его женой. Для Стива, конечно, это было ударом, однако он отпустил жену. Так женщина превратилась, как она сама говорит, в чумработницу. Галине приходится, например, разжевывать сапоги мужа. За ночь они околевают от холода, и нужно жевать их внутреннюю часть, чтобы сделать мягче. Зимой приходится кормиться тем, что добудут. Оле ходит на охоту, Галя — на рыбалку. Бывает так, что месяц приходится есть только мясо белого медведя — на завтрак, обед и ужин. Зато в Гренландии самая чистая вода — из ледников. Несмотря на все трудности, Галина счастлива. Это именно то, что она искала всю жизнь.

ЛАПША
из писем читателей

Мужчинам нужно говорить правду, только правду, и только с три короба...

Нина, Омская обл.

***

На годовщину свадьбы запекла в фольге дораду, отварила рисовой лапши, заправила соевым соусом. На сладкое — бивым сквит. Праздник все-таки. А муж пришел с работы и сказал: «Я хочу магазинных пельменей и селедки». Сел и поел. Отпраздновали.

Ольга, Ставрополь

***

Моя мама училась в институте с девушкой по фамилии Сапожникова. Эта девушка взяла фамилию мужа, а в девичестве была Босая. Муж ей все время говорил: «Вот я тебя хоть обул».

Анна, Омск

Хочу разобраться — **Налево не тянуло никогда, а тут...**

Башню снесло...

Мне уже скоро 38 лет. Муж — первый и пока единственный мужчина. Вместе мы 19 лет, из них 16 в браке, двое детей.

Все как у всех: свадьба, притирка характеров, быт, секс, усталость. Взаимного раздражения со временем не возникло. Наоборот — в последние годы даже больше понимаем и жалеем друг друга. Налево меня не тянуло никогда, даже если и ссорились с мужем. Зачем куда-то идти, если вот оно, свое, родное, на диване, надо только толкнуть. В общем, не было никаких видимых причин для того, что со мной случилось.

Но как можно объяснить странный факт? У меня из головы не выходит мужчина, которого видела два раза в жизни и с которым раза четыре разговаривала по телефону, причем не на личные темы, а по рабочим вопросам.

В первый раз мы встретились втроем — я, муж и он. Во второй раз мне надо было с ним пересечься, чтобы оформить и передать документы, это заняло два часа. Прошлись от одного учреждения до другого, потом до остановки такси. Немного поболтали на нейтральные темы. Я двигалась как в тумане, он говорит, а я смотрю на его губы. Чувствую себя животным.

Заигрываний с его стороны явно нет, вежливость, не больше. Не мачо и не красавец, скажу честно, мой муж внешне симпатичнее. На работе у меня таких мужчин полно. Простоватый, но без лишней фамильярности, доход средний, если кому интересно. Одевается как многие — джинсы, куртка. Такой среднестатистический мужик. На вид ему лет 50, минимум 45. Еще и самый нелюбимый мною знак зодиака — Близнецы. У таких мужчин обычно ужасный переменчивый характер. Но что-то в нем меня необыкновенно притягивает!

Сегодня, когда я была на работе, звонил кое-что уточнить. Он говорит, а я слушаю голос, молчу и улыбаюсь как дура. И потом все, день пропал. Мысли в разные стороны, работать не могу, постоянно прокручиваю в голове воспоминания о нашей встрече. Хочется слышать его голос, смотреть в глаза, о телесном контакте с ним просто страшно думать — совсем, наверное, башню снесет. При мысли о нем дрожат руки и волны по всему телу. На все проблемы плевать, настроение улучшается, даже как будто прибавляется сил. Очень боюсь потерять контроль над собой. И как это назвать?

Ангелина, письмо с сайта

Чтобы муж любил

Купите кусок мыла белого цвета и замените им то мыло, что лежит у вас в ванной. Сбоку на бруске начертите крестик и произнесите: «Спади с глаз пелена, откройтесь глаза. Коль скоро мыло к лицу прильнет, так же скоро муж мой меня начнет замечать, любить да ценить. Аминь. Аминь. Аминь».

Для вас, мусью

С носками или без?

Летом многие мужчины задаются вопросом: какую обувь можно носить с носками, а какую нельзя?

■ **Сандалии.** Изначально плетеную обувь не предполагалось носить в городских условиях, исключение составляли лишь морские курорты. Сейчас сандалии в городе — это уже норма. Лучше, конечно, обойтись без носков. Но модники носят носки в тон обуви и никогда не натягивают резинку носка высоко, приспуская ее наполовину длины (в сочетании с короткими брюками или шортами). Главное — не забывать о том, что ноги и ногти должны быть ухожены.

Лоферы можно носить и с носками, и без. Без — если надеваете лоферы с джинсами или шортами.

■ **Эспадрильи.** Эта популярная испанская летняя обувь обеспечивает хорошую циркуляцию воздуха. Именно поэтому ее нельзя носить с носками. Даже с подходящими по цвету. Даже со светлыми.

■ **Топсайдеры.** Изначально были созданы для яхтсменов. За счет шнурка вокруг пятки они лучше держались на ноге, а белая рифленая подошва не только не давала скользить по мокрой палубе, но и не пачкала ее. Топсайдеры обязательно носятся без носков. Ну или в крайнем случае с подследниками, если хотите, чтобы они дольше прослужили.

Топсайдеры

■ **Кроссовки.** Эта обувь настолько плотно вошла в нашу повседневную жизнь, что разделилась на два вида. Первый — классические тренировочные. Их лучше носить со спортивными носками, высокими или средними, и они предназначаются только для занятий в спортзале. Второй — более повседневные. В них уже не так удобно тренироваться, а вот совершать «забеги» по делам — самое то. Стилисты предлагают носить кроссовки с высокими спортивными носками. Но чтобы создать более стильный образ, выбирайте носки-невидимки, то есть те, что заканчиваются до края обуви и больше похожи на подследники.

■ **Мюли.** Это одна из древнейших моделей обуви. Они долго были прерогативой королевских особ и другой знати — потому что обычному работающему человеку неудобно носить обувь, легко соскакивающую с ноги. Сегодня они вновь вернулись в моду уже для всех и каждого. Туфли с открытой пяткой заведомо предполагают, что нужно носить их на босую ногу.

■ **Мокасины.** Идеальный вариант для путешествий и отдыха. Чаще всего их производят из мягкой кожи или замши, поэтому боятьсся, что они натрут вам ногу, не стоит. А так как это летняя обувь, их нужно носить без носков. К некоторым моделям не получится даже надеть подследники, так как перфорация в обуви, как правило, именно об этом и говорит: носим без носков.

■ **Оксфорды.** Такие ботинки носят только с брюками (никогда с шортами) и всегда с носками. По правилам носки должны быть в тон оксфордов или в тон брюк. Главное, они должны быть высокими, такими, что когда вы садитесь и штанины поднимаются, не видно голых ног.

Оксфорды

Про кеды

ИХ МОЖНО НОСИТЬ КАК С ВЫСОКИМИ НОСКАМИ, ТАК И С НИЗКИМИ. НО ЕСЛИ ХОТИТЕ СОЗДАТЬ БОЛЕЕ СТИЛЬНЫЙ ОБРАЗ, ТО ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРОТКИЕ НОСКИ-ПОДСЛЕДНИКИ.

Сам себе косметолог

● **Замучили угри?** Разомните 1 ст. ложку мякоти арбуза, добавьте 1 чайн. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку сока ягод рябины и немного крема для лица. Перемешайте, добавьте яичный желток и все тщательно разотрите. Перед нанесением маски добавьте в смесь 1 чайн. ложку лимонного сока. Нанесите на лицо, через 15 минут удалите ватными дисками, смоченными в теплой воде.

● **Сделать более эластичной увядающую кожу,** повысить ее тонус поможет простая маска. Разомните 2 ст. ложки мякоти арбуза, добавьте 1/4 стакана простокваши, перемешайте. Нанесите смесь на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой, подкисленной соком лимона.

На все случаи жизни

ПОМАДОЙ можно заменить румяна, если их не нашлось в косметичке. Сначала нанесите ее на руку, а затем наберите на кисть или спонж. Или нарисуйте помадой тонкую линию вдоль скулы и хорошенько ее растушуйте.

НЕ умеете прорисовывать контур губ? Попробуйте начать с крестика (Х) под впадиной Купидона в центре верхней губы, затем обозначьте уголки и соедините получившиеся линии.

ЧТОБЫ подобрать идеальный оттенок тонального крема, нанесите его у крыльев носа, на щеки и шею и оцените, насколько он подходит вам при естественном (дневном) освещении.

НАНОСИТЕ все средства для лица по массажным линиям. Будет двойной эффект: уход плюс массаж.

О красивых признаках опасных болезней

Губы вдруг стали пухлыми

КАКИЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ УЛУЧШЕНИЯ ВНЕШНОСТИ ДОЛЖНЫ НЕ ВЫЗЫВАТЬ ВОСТОРГ, А НАСТОРАЖИВАТЬ.

1 **Объемные губы.** Если от природы тонкие губы вдруг стали пухлыми и одутловатыми, нужно не плясать от радости, а идти к эндокринологу или гинекологу. Ведь часто причина таких изменений — нарушения в мочеполовой системе или гормональный сбой.

2 **Кукольная кожа.** Лицо как у фарфоровой куклы — мечта многих красоток. Еще бы, такой коже не нужны тональники и пудра. Но бледное лицо однотонного оттенка без видимых пор и румянца может говорить о нарушении кровообращения в головном мозге. Виной тому может быть защемление сосудов, атеросклероз... В любом случае, лучше наведаться к неврологу.

3 **Естественная депиляция.** Лишние волосы на теле — беда для женщин, потому с ними принято нещадно бороться. Но если эти волосы вдруг стали исчезать сами по себе, есть повод насторожиться. Первое, в чем может быть причина, — нарушение обмена веществ, а именно усвоения белка. Возникает оно на фоне нарушения кровообращения из-за закупорки сосудов, их защемления...

4 **Быстрый рост ногтей.** Заметили, что ногти без видимых причин стали отрастать быстрее обычного? В первую очередь обратите внимание на свой рацион. Скорее всего, в нем много полуфабрикатов, фастфуда... Дело в том, что вредные вещества, которые попадают внутрь, в большинстве своем накапливаются в волосах и ногтях. И их ускоренный рост может говорить об отчаянных попытках организма избавиться от токсинов. Причиной ускоренного роста может быть и гельминтоз.

5 **Появились кудри.** Прямые волосы вдруг превратились в игривые локоны? При этом волнистых волос нет у родственников и не было серьезных гормональных стрессов (например, беременности, родов и т.д.)? Пора обратиться к эндокринологу и, возможно, иммунологу. Структура волос может измениться из-за нарушений в работе щитовидки или серьезных сбоев в работе иммунитета.

Е. А. Охременко, эндокринолог

Намотай на ус

■ ХОРОШО ЗАЖИВЛЯЕТ ТРЕЩИНКИ НА СТОПАХ КРЕМ ПОСЛЕ ДОЕНИЯ «НЕЖНОСТЬ» (ПРОДАЕТСЯ В ВЕТАПТЕКЕ).

■ ПРОМОКАЙТЕ ВОЛОСЫ ПОЛОТЕНЦЕМ ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ БАЛЬЗАМА. ИНАЧЕ ИЗ-ЗА ЛИШНЕЙ ВЛАГИ ПРОДУКТ НЕ ДОБЕРЕТСЯ ДО ВОЛОСЯНОГО СТЕРЖНЯ.

И что теперь? Не брить подмышки?

После бритья подмышечной области кожа постоянно воспаляется, иногда даже появляются гнойнички. Как быть? Не отказываться же от бритья ненужных волос!

Екатерина, Рязань

Скорее всего, у вас фолликулит — воспаление волосяных фолликул в подмышечных областях. И частое бритье только усугубляет травмирование кожи. Перед тем как сбривать волосы, продезинфицируйте кожу антисептиком (только не спиртовым!). Например, хлоргексидином или «Мирамистином». Станок желательно использовать одноразовый. Если же используете многоразовый, после бритья хорошо его промойте и опустите в антисептический раствор. После бритья кожу опять обработайте антисептиком. Если уже есть воспаления, брить волосы пока нельзя! Сначала нужно пролечиться наружными антибиотиками.

О. К. Казак, дерматолог

Кулинарные хитрости

Курицу лучше готовить на кости

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И ПРИГОТОВИТЬ КУРИЦУ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА НЕ ТОЛЬКО ВКУСНОЙ, НО И ПОЛЕЗНОЙ.

■ В основном люди покупают куриц с птицефабрик, но там зачастую используют гормоны и антибиотики. Поэтому, если есть возможность, покупайте птицу из небольших хозяйств. Они могут позволить себе обойтись без вредных добавок. Но цена за такую курицу будет примерно на треть выше.

■ Замороженную курицу нужно тщательно разморозить перед приготовлением. Целую птицу лучше переложить из морозилки в холодильник за 12 часов до того, как будете ее готовить. Можно и за сутки, но не стоит хранить размороженную курицу дольше 48 часов.

■ Не мойте курицу в раковине. На ней могут находиться опасные бактерии, а при приготовлении они погибают. А если вы начнете мыть птицу в раковине, бактерии распространятся по всем поверхностям.

■ Курицу, как и любое мясо вообще, лучше готовить на кости, если это возможно. Конечно, грудку на гриле готовить на кости не получится. А вот бедрышки, ножки и крылышки лучше с кости не снимать — мясо будет сочнее.

■ Снимать кожу или нет — решайте сами. Кожа может придать мясу более насыщенный вкус и защитить его от пересыхания, но также она даст дополнительный жир.

■ Курицу лучше заранее замариновать. Она быстро пропитывается приправами, буквально за полчаса. Добавлять специи в конце приготовления — самая распространенная ошибка. Все они останутся на поверхности, а мясо будет пресным.

■ При приготовлении курицы нужно учитывать, что все ее части имеют свои особенности. Когда готовите целую птицу, она равномерно прогревается и сухие части не пересыхают благодаря соку с более жирных. При запекании кладите курицу грудкой вниз — тогда эта самая сухая часть будет впитывать соки с жирной спинки. Примерно за 15 минут до окончания приготовления переверните курицу, чтобы она подрумянилась со всех сторон.

■ Готовить вместе разные части разделанной курицы сложнее. Например, если решите запечь грудки и окорочка, учтите, что к тому времени, как пропекутся окорочка, грудки уже будут сухими и невкусными. При тушении лучше сначала добавить более жирные части, а нежные положить ближе к концу приготовления.

Газировка в хозяйстве

● Газированная вода поможет быстро очистить лобовое стекло от грязи, пыли, экскрементов птиц и насекомых без применения специальных средств. Ее также можно использовать для мытья окон и зеркал в доме. Отсутствие потеков и разводов гарантировано!

● Чистка кастрюль и сковородок от остатков пригоревшей пищи — занятие не самое простое. Не нужно мучиться! Налейте в еще теплую посуду достаточное количество газированной воды и подождите несколько часов — жир и нагар отойдут без труда.

Пригодится

■ ПОСЛЕ ВАРКИ СВЕКЛА ПОТЕРЯЛА СВОЙ ЦВЕТ? ПОЛОЖИТЕ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИК, И ЦВЕТ ЧАСТИЧНО ВОССТАНОВИТСЯ.

■ БЛЮДУ НУЖНО ПРИДАТЬ ЛЕГКИЕ ЧЕСНОЧНЫЕ НОТКИ? НАТРИТЕ ПОСУДУ ЗУБЧИКОМ ЧЕСНОКА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЛОЖИТЬ ТУДА ЕДУ.

Уже 2 месяца укроп как свежий

Купила много укропа. Думала, заморозить, но продавщица посоветовала, как сохранить зелень свежей несколько месяцев. Надо зелень помыть, обсушить, обрезать ножки, сложить в сухую банку, плотно закрыть крышкой и поставить ее в холодильник. У меня банка с укропом стоит уже 2 месяца, и зелень как свежая.

О. К. Фролова, Крым

Зачем я надеваю на тёрку фольгу

Научила меня этому трюку моя тетя — шеф-повар в ресторане. Както я была у нее в гостях и увидела, что она взяла терку, на автомате оторвала кусок фольги от рулона и надела его на терку. На мой вопрос, зачем это, тетя ответила, что так удобнее. А еще терка не пачкается и экономится время на ее мытье. Смысл фольги в следующем: благодаря малой толщине ее легко пробивают зубчики самой мелкой терки, сама же фольга плотно к ней прилегает. В итоге, когда натираете что-то, все остается поверх фольги, а сама терка совсем не пачкается. Остается только отделить фольгу с натертым продуктом.

Ирина, Рязанская обл.

Горчицу готовлю по особому рецепту

В нашей семье все любят горчицу. Едим ее и с пельменями, и с макаронами. У меня есть один секрет приготовления горчицы. На пакете написано: развести водой, потом добавить соль, сахар, растительное масло. Ничего подобного я давно уже не делаю. Насыпаю горчицу в баночку и просто добавляю любой рассол — огуречный или помидорный. Часто разбавляю рассолом от ассорти в масляной заливке. В рассоле есть все: и соль, и сахар, и масло. Останется только перемешать и поставить в теплое место. Буквально через 2 часа горчица готова. Получается очень вкусно.

Мария, Саратовская обл.

Находки для дома

■ ХОЛОДИЛЬНИК НАЧАЛ ХУЖЕ МОРОЗИТЬ? ВОЗМОЖНО, УПЛОТНИТЕЛЬ ПЛОХО ПРИЛЕГАЕТ К ДВЕРЦЕ. ПРИЖМИТЕ ЛИСТ БУМАГИ, ЗАКРЫВ ДВЕРЦУ. ЕСЛИ ОН ВЫПАДЕТ, ЗНАЧИТ, УПЛОТНИТЕЛЬ ИЗНОСИЛСЯ И ЕГО ПОРА ЗАМЕНИТЬ.

■ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КРЫШКИ ОТ БУТЫЛОК — ОТЛИЧНЫЙ ДРЕНАЖ ДЛЯ БОЛЬШИХ ВАЗОНОВ. КЛАДИТЕ ИХ ВМЕСТО КАМЕШКОВ, И НЕ НАДО ТРАТИТЬСЯ НА ПОКУПКУ КЕРАМЗИТА.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Лакомство зниковбеников
Разборка между учеными
Всемогущий в ресторане
Мастер красноречия
Страна Магриба
Кирилл из «Иванушек»
«Вы не смотрите...» (песен.)
Отец Исаака
Евгений с собственной строфой
Гостинец с Украины
Сладкая или наглая
Внешняя миловидность
Зинаида из Серебряного века
Очень тонкий момент
Каноническая биография
Антипод виры
Человек на ринге, которого не бьют
Рыночная разведка
Воздействие на кнопку
Блюдо из риса и рыбы
Две штуки в одни руки
Ягода кишмиша
Ветер, свернувшийся в трубочку
Импичмент судьи
Босс кредитной конторы
Гармошка, набитая людьми
Птица — «минимонарх»
Полное содержание жильца
«Прощание славянки»
Эскиз расходов
Ой-ой, какая группа
Рудники тысячу лет назад
Шлифовальный материал
Символ воинской части
Друг Гермионы
Продукция виршеплета
Резкое сжатие звезды
Срок жизни двигателя
Ребенок старого русского
Яхта с «национальностью»
Держалка инструмента
Колючий отпрыск
Заспиртованный аромат
Кривляющийся тип
Сеть для ловли продуктов
Теннисистка... Граф
Страж времени в тостере
Город Кемаля Ататюрка
Сердце Острова свободы
Дикий родич курицы
Дуга для переноски ведер
Кикабидзе по имени
Выросшая Нюра
Полицейский из Нью-Йорка
Стрижка луга
Кривуля на реке
Толстый кусок мяса
Папина половина
Военное поселение
Сменщица на работе
Автор романа «Два капитана»
Оконный скелет

Составила Елена Короткова

Исцелил меня святой Лука

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД Я ПОЛУЧИЛА ТРАВМУ КОЛЕНА. ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ГЕМАРТРОЗ — КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ПОЛОСТЬ КОЛЕННОГО СУСТАВА.

В больнице выкачали кровь, назначили лечение, но через две недели в суставе повторно набралась жидкость. Колено отекло, поврежденную ногу невозможно было согнуть, любое движение сопровождалось болью. Назначенное медикаментозное лечение мне особо не помогло.

А тут приехала родственница и привезла масло, освященное у мощей св. Луки Войно-Ясенецкого. По ее совету я крестообразно смазывала колено и читала молитву святителю Луке. И вскоре припухлость стала спадать, постепенно вернулась способность сгибать-разгибать ногу.

Через две недели я могла уже не только ходить, но и бегать (хотя врач сказал, что такие травмы быстро не проходят). Пишу молитву. «О всеблаженный исповедниче, святителю отче наш Луко, великий угодниче Христов. Со умилением приклоньше колена сердец наших и припадая к раце честных и многоцелебных мощей твоих, якоже чада отца молим тя всеусердно: услыши нас, грешных, и принеси молитву нашу к милостивому и человеколюбивому Богу, Ему же ты ныне в радости святых и с лики ангел предстоиши. Веруем бо, яко ты любиши ны тою же любовию еюже вся ближния возлюбил еси, пребывая на земли.

Испроси у Христа Бога нашего, да утвердит чад Своих в духе правыя веры и благочестия, пастырям да даст святую ревность и попечение о спасении вверенных им людей: право верующия соблюдати, слабые и немощныя в вере укрепляти, неведущия наставляти, противныя обличати.

Всем нам подай дар коемуждо благопотребен, и вся яже к жизни временней и к вечному спасению полезная: градов наших утверждение, земли плодоносие, от глада и пагубы избавление, скорбящим утешение, недугующим исцеление, заблудшим на путь истины возвращение, родителем благословение, чадом в страсе Господнем воспитание и научение, сирым и убогим помощь и заступление. Подаждь нам всем твое архипастырское благословение, да таковое молитвенное ходатайство имущи, избавимся от козней лукаваго и избегнем всякия вражды и нестроений, ересей и расколов. Настави нас на путь, ведущий в селения праведных, и моли о нас всесильнаго Бога, в вечней жизни сподобимся с тобою непрестанно славити Единосущную и Нераздельную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь».

Анна Серафимовна Иванова, Хабаровский край

■ У ВРАЧЕЙ В ПОЛИКЛИНИКЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВА ТИПА РЕАКЦИИ: «НУ И ЧЕГО ПРИПЕРЛИСЬ?» И «А ГДЕ ЖЕ ВЫ РАНЬШЕ БЫЛИ?».

■ ЕСЛИ ВАМ СРОЧНО НАДО СДЕЛАТЬ УМНОЕ ЛИЦО, ПОПЫТАЙТЕСЬ УМНОЖИТЬ В УМЕ 385 НА 294.

■ УЖЕ ПОЯВИЛИСЬ КАЛЕНДАРИ НА 2021 ГОД… ОПТИМИЗМ ИЗДАТЕЛЕЙ ПРОСТО ЗАШКАЛИВАЕТ.

Цифры и факты

■ КАТАНИЕ НА АМЕРИКАНСКИХ ГОРКАХ ПОМОГАЕТ ВЫВЕСТИ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК. ШАНСЫ НА УСПЕХ ПОВЫШАЮТСЯ, ЕСЛИ СИДЕТЬ СПИНОЙ ВПЕРЕД.

■ НАКЛЕЙКИ НА ФРУКТАХ И ОВОЩАХ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. ИХ ДЕЛАЮТ ИЗ СЪЕДОБНОЙ БУМАГИ.

Ей-богу, правда!

Международная научно-исследовательская экспедиция обнаружила в Африке на территории Танзании племя туземцев-каннибалов, неожиданной особенностью которого оказался язык общения. Все члены племени разговаривают на чистейшем русском языке. Причем удивительно то, что их речь богата устаревшими словами, использовавшимися в «великом и могучем» в XIX веке. В контакт с туземцами вступить трудно. К посторонним они настроены агрессивно. Поэтому специалисты пока не выяснили, каким образом русский язык попал в племя.

После смерти мама снилась мне три раза. Я словно была у неё в гостях

В прошлом году в моей семье за четыре месяца случилось три смерти. Ушли мама, отец, мамина сестра. Мама снилась три раза. Я словно была у нее в гостях. Она показывала свой новый дом. Сказала, что он очень нравится и все у нее хорошо. Как я поняла, живет она там одна, без отца.

А вот о покойном отце видела очень странные сны.

Первый приснился спустя полгода после папиного ухода. Сидит отец один в огромной белой комнате на табуретке, ждет распределения, куда ему дальше. Но сначала должен раскаяться. А он сидит курит. Я папу за это ругаю, а он смеется и говорит: «Отстань. Я буду делать что хочу».

Второй сон: иду по светлому городу, пронизанному золотисто-белым светом. На площади пляшут радостные люди. И вдруг ко мне вприпрыжку подбегает отец, зовет присоединиться. Я ему говорю: «Какой еще праздник? Ты же умер!» А папа возмущенно отвечает: «С чего ты взяла, дочь? Вот я же перед тобой стою. Ну раз не хочешь праздновать, я пошел», — и скрылся в толпе.

Еще я обратила внимание, что в этом сне не слышала фона. Видела празднующих, но ни смеха, ни музыки, только голос отца, будто в какой-то пустоте. И с мамой точно так же: тишина и лишь ее голос.

Инна, Костромская обл.

Намотай на ус

■ КРЕСТИК — ЭТО ОБЕРЕГ, ОН ТЕРЯЕТ СВОЮ СИЛУ, КОГДА НЕ КАСАЕТСЯ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА. СНИМАТЬ ЕГО БЕЗ ОСОБЫХ НА ТО ПРИЧИН НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

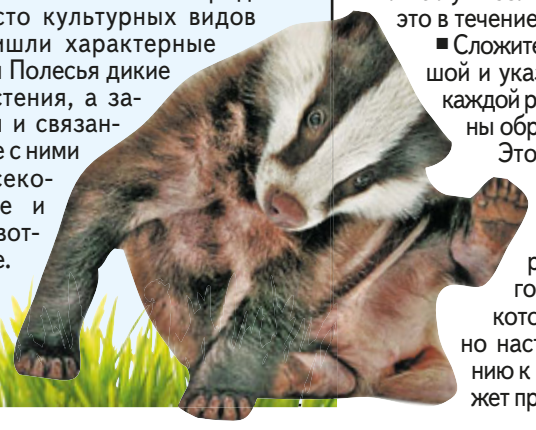
■ НЕЛЬЗЯ ВЫБРАСЫВАТЬ КРЕСТИК, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ИСПОРЧЕН. НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ МОГУТ ОТРЕМОНТИРОВАТЬ В МАСТЕРСКОЙ. ЕСЛИ ЖЕ РАСПЯТИЕ ПРИШЛО В НЕГОДНОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ В ЦЕРКОВЬ И ТАМ ЗАМЕНИТЕ ЕГО.

В Чернобыле поселились барсуки

В зоне отчуждения вокруг Чернобыльской АЭС можно встретить редкие виды животных.

Барсуки живут в Чернобыльской зоне в брошенных сельских хатах. Эти очень скрытные и осторожные животные роют себе норы под полами полуразрушенных строений, оставляя на поверхности внушительные кучи песка. Ведь барсуки строят целые лабиринты, протяженность которых может достигать 100 метров. В заросших дворах Припяти встречаются и пасущиеся косули. За ними туда пришли хищники — рыси. Со временем рыси до того освоились, что стали заходить в пустующие помещения магазинов. Для этих кошек такое поведение очень необычно, ведь они осторожные и трусливые. Встретить в Чернобыле можно и волков, и лошадей Пржевальского.

Появление всех этих животных ученые объясняют тем, что после того, как Чернобыль опустел, перестали засевать и обрабатывать поля и огороды. На место культурных видов пришли характерные для Полесья дикие растения, а затем и связанные с ними насекомые и животные.



Солнце и… кукиш

От сглаза

Как защитить себя от тех, кто желает вам зла, кто пытается помешать или завидует.

■ Закройте глаза и представьте, что ваше лицо обволакивают теплые лучи солнца. Продолжайте это в течение двух минут.

■ Сложите пальцы рук. Большой и указательный пальцы каждой руки при этом должны образовывать кольцо. Это очень древний и действенный метод защиты.

■ Скрестите руки или ноги в разговоре с человеком, который недружелюбно настроен по отношению к вам. Так он не сможет причинить вам вред.

■ Мысленно окружите свое тело сияющей оболочкой и представьте, как от нее отскакивают все злые мысли и нехорошие взгляды, направленные в вашу сторону. Этот прием эффективен в транспорте.

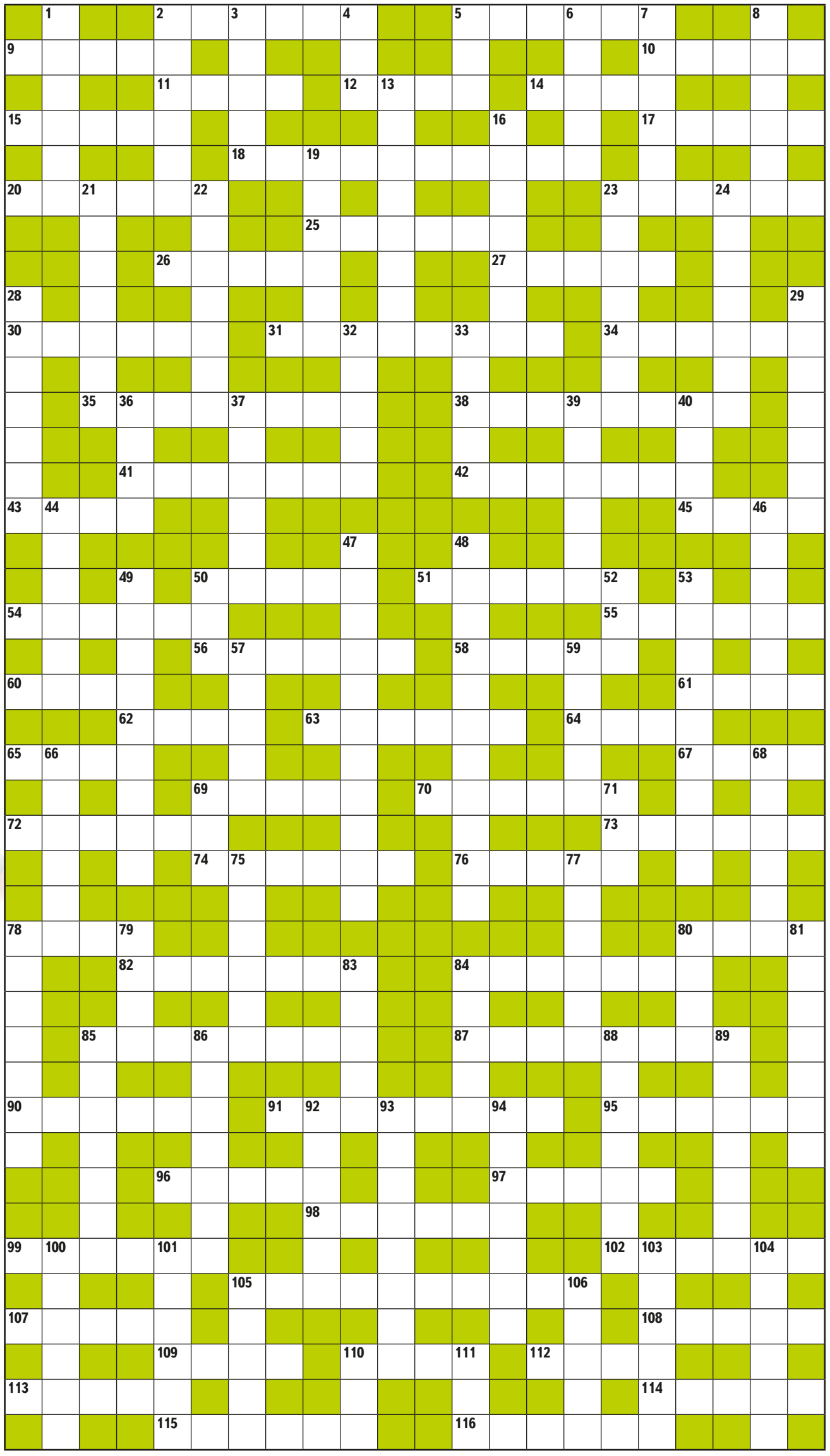
■ Покажите злыдню кукиш. Не напрямую, конечно. Ваши пальцы, сложенные в кукиш, должны находиться в кармане.

■ Если вас сглазили, пойдите на 3 перекрестка, по очереди на каждом произнесите, глядя вверх: «Что ведьма навела, то матушка-земля с меня сняла. На трех перекрестках плюну, дуну, сниму, брошу, не подниму. Истинно!» После этого плюньте под ноги и растопчите.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Головной компьютер. **5.** Областной центр в России. **9.** Красно-оранжевая краска. **10.** Звание чеховского Пришибеева. **11.** Немецкий автомобиль. **12.** Вещь на голову. **14.** Родной край Данилы-мастера. **15.** Подразделение учреждения. **17.** Деликатная обстановка. **18.** Домик на дереве. **20.** Исступленно-восторженное состояние. **23.** Автор повести «Сын полка». **25.** Сосед киргиза. **26.** Дорога в лесу. **27.** Придумал трех толстяков. **30.** Аксакал, увидевший внуков сына. **31.** Сиденье для иждивенца. **34.** Наряды для утилизации. **35.** «Легкие» водолаза. **38.** Валерий из «Ширли-мырли». **41.** Основа белого кирпича. **42.** Сорт винограда. **43.** Боевая подруга Петьки. **45.** Шлягер «Любэ». **50.** Крымская мечта школьника. **51.** Магазин-галерея. **54.** Покрышки на валенках. **55.** Плоды трудов хлебороба. **56.** Возлюбленная Самсона. **58.** Рассказ на газетной полосе. **60.** Вулкан на Сицилии. **61.** Войлок на шляпу. **62.** Гусиная у замерзшего. **63.** Красочное определение. **64.** Русская ракета в НХЛ. **65.** Дырка в иголке. **67.** Городошная чурка. **69.** Президент РФ. **70.** Сахар для «Орбита». **72.** Крейсер на Неве. **73.** Боевой корабль. **74.** Крестьянин с литовкой. **76.** Новости Первого канала. **78.** Участь старого дома. **80.** Титул Монте-Кристо. **82.** Мешковатая одежда. **84.** Вредная привычка. **85.** Савелий, сыгравший Косого. **87.** Проверка вычислений. **90.** Бирка со стоимостью товара. **91.** Ионизирующее излучение. **95.** Никулин в кинотроице. **96.** Пребывание на этом свете. **97.** Счет поступлений и долгов. **98.** Американская балалайка. **99.** Врачебный кодекс Гиппократа. **102.** Знаток искусства ведения боя. **105.** Ольга — актриса российских сериалов. **107.** Золотой идол Голливуда. **108.** Бдительный страж из мифа. **109.** Бог-разрушитель в индуизме. **110.** Часть партии в теннис. **112.** Ломберная мебель. **113.** Зеркало во весь рост. **114.** Блюдо из яиц. **115.** Соединение дивизий. **116.** Имя Бетховена.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Не стоящая внимания мелочь. **2.** Валик — тесто катать. **3.** Корнеплод в окрошке. **4.** Режиссер «Василисы Прекрасной». **5.** Сверло нефтяников. **6.** Красноголовая утка. **7.** Боковая часть театральной декорации. **8.** Выпестованный проект. **13.** Место главной битвы 1812 года. **16.** Аэропорт в Москве. **19.** Стайка ребятни. **21.** Десерт для Васьки. **22.** Физкультура поутру. **23.** Диванчик без спинки. **24.** Расширитель зрачков. **28.** Тройка лошадей. **29.** Превосходство в силе. **32.** Черный поделочный камень. **33.** Небольшой холм. **36.** Песчаная или русая. **37.** Монета времен трех мушкетеров. **39.** Река, знакомая ссыльным. **40.** Куст с сизыми ягодами. **44.** Победный удар на ринге. **46.** Титан, держащий небо. **47.** Ядовитая сороконожка. **48.** Практическая магия. **49.** Воспитатель в псарне. **50.** Подземный мир у греков. **52.** Колорадский любитель картофеля. **53.** Эстрадный жанр. **57.** Писатель из Бразилии. **59.** Поэтический афоризм Омара Хайяма. **66.** Нашивка на форменной одежде. **68.** Санитарный порошок. **69.** Старый морской лед. **71.** Букашка, лопающая листья. **75.** Интервал от фа до фа. **77.** Тесак для рубки тростника. **78.** Центр колеса с отверстием. **79.** Смесь лекарственных трав. **80.** Литературный отец юного Вертера. **81.** Амплуа Кира Булычева. **83.** Снасть на золотую рыбку. **84.** Продавец первой гильдии. **85.** Разбойник и плут. **86.** Страна ацтеков и сериалов. **88.** Странная личность. **89.** Сиденье на ножках. **92.** Тетрадь для рисунков. **93.** Депортация по сути. **94.** Специалист по стране Ганди. **100.** Изящная гроздь лампочек. **101.** Мера роста от горшка. **103.** Изделие, подобное другому. **104.** Крайне жестокий тип. **105.** Внутренности на колбасу. **106.** Левая сторона баланса. **110.** Чешский герой Ян … **111.** Школьная известка.

Составила Елена Тимошенко



Истории из конверта

Просветил по полной

Детский сад. День открытых дверей. Дети сами водят своих родителей и знакомят их с жизнью в садике. Наш сын Виталик просвещает своего дедушку, все ему показывает, рассказывает, объясняет:

— В этой комнате мы играем. А вот здесь — столовая. Вот наша спальня. А в той спят женщины.

Дедушка, оторопело:

— Какие еще женщины? Взрослые?

— Нет, детские.

«Вы откуда?» — «Я оттуда!»

Вчера увидел, что такое старческий склероз.

Еду в электричке из Москвы. Разговаривают две бабушки: «Вы откуда?» и так далее.

Первая:

— Вы до Москвы?

Вторая:

— Как же, мы же из Москвы едем?

Первая:

— Я не в ту электричку села?

Вторая:

— Вы сели вместе со мной, в Москве, на вокзале.

Первая:

— А, ну да, точно, я же уже была в Москве, домой еду.

Выпил кофе и пошёл...

Вторая ночь, как сын гостит у бабушки. Вторую ночь я с периодичностью примерно раз в час хожу поправлять на нем одеяло. Встану, пойду, потом:

— А! Он же у бабушки!

Надоело. Взял лист бумаги, фломастер, написал крупно: «Ребенок у бабушки». Листок поместил между монитором и клавиатурой. Прямо перед глазами. Полюбовался. Подумал, какой я все-таки ужасно умный и изобретательный. Решил отметить это кофе и сигаретой. Выпил кофе на кухне, встал и пошел поправлять одеяло.

Ракетчик

ДОКАЗАТЬ ГАИШНИКУ, ЧТО ОН НЕ ПРАВ, НЕ ТАК И СЛОЖНО. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ С СОБОЙ ДЕНЬГИ.

Жили-были...

Дед да баба

БАЙКИ ПРО ДЕРЕВЕНСКУЮ ПАРОЧКУ.

Дед перебирает мешочки с семенами.

— Бабка, что-то я семян моркови не вижу.

— Да закончились...

— Вот и хорошо! Надоело с этой морковью возиться. Стоит копейки, а весь сезон только и носишься с этой морковью. Вот лучше цветочки посеем, будет красиво. А где ж свеклы семена?

— Дык тоже закончились...

— Вот и прекрасно! Свекла тоже надоела, сколько сил надо, чтоб до ума ее довести. Останется как раз еще место на цветочки. Слушай, а укроп, петрушка где? Уж зелень то надо посеять между цветочков.

— Дед, чего ты пристал? Говорю ж, семена закончились. Я вчера все посеяла. Потом вдруг закончился огород, поэтому остались только семена цветочков.

***

— Бабка, вот я придумал, давай тут сделаем такой малюсенький прудик с рыбками, помнишь, в передаче видели. Будем во дворе чай пить и любоваться...

— Дед! Это в передаче там рыбки жили. А у нас будут комары плодиться и лягушки со всей округи сбегутся.

— Да? Ну, может, и сбегутся... Бабка, а помнишь, еще смотрели, как клумбу такую трехъярусную из колес соорудили и клубнику там насажали. Давай сделаем и себе такую красоту?

— Дед, это в передаче там клубника росла. А у нас будут трехэтажные огурцы расти, будто я тебя не знаю. Как в том году в подвесных горшках вместо петуний...

— Так здорово же было! Выходишь на крыльцо — и огурцы висят! Бабка, а ты чего все мои придумки на корню рубишь? Все удовольствие от жизни на земле портишь.

— Ох, прости, дед. Что-то настроение ни к черту сегодня. Копаю, копаю, а только три сотки вскопала. Как представлю, что еще столько же, так сразу и не до прудика с рыбками.

ПОСЛЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДОЙТИ К ЗЕРКАЛУ И СКАЗАТЬ: «ТЕБЯ ЭТО ТОЖЕ КАСАЕТСЯ».

Ох уж эти женщины!

Не наорёшь — не проживёшь!

Есть у меня знакомая, довольно серьезно помешанная на красоте и ее сохранении.

Очень тщательно ухаживает за кожей, регулярно делает всевозможные косметические процедуры. Недавно решилась на инъекции ботокса. Вколола его на лбу, над переносицей. Через некоторое время жалуется:

— Представляешь, — говорит, — какая фигня... Раньше все, когда видели, что я брови хмурить начинаю, сразу понимали, что я злюсь. А теперь хмурься не хмурься — все равно ничего не видно! Теперь сразу орать приходится! Нет больше промежуточной стадии...

Мария П., Калуга

Ну и ну!

НЕОБЫЧНЫЕ АРХИТЕКТУРНЫЕ СООРУЖЕНИЯ МИРА.

«Супермен просчитался», Германия

«Писающий инопланетный парень», Хельсинки

Памятник пьянице, Красноярск

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Сервер. 5. Брянск. 9.Сурик. 10.Унтер. 11.«Ауди». 12.Убор. 14.Урал. 15.Отдел. 17.Интим. 18.Скворечник. 20.Экстаз. 23.Катаев. 25.Таджик. 26.Тропа. 27.Олеша. 30.Прадед. 31.Загорбок. 34.Тряпье. 35.Акваланг. 38.Гаркалин. 41.Силикат. 42.Рислинг. 43.Анка. 45.«Атас». 50.«Артек». 51.Пассаж. 54.Калоши. 55.Урожай. 56.Далила. 58.Очерк. 60.Этна. 61.Фетр. 62.Кожа. 63.Эпитет. 64.Буре. 65.Ушко. 67.Рюха. 69.Путин. 70.Ксилит. 72.«Аврора». 73.Линкор. 74.Косарь. 76.«Время». 78.Снос. 80. Граф. 82.Балахон. 84.Курение. 85. Крамаров. 87.Пересчет. 90.Ценник. 91.Радиация. 95.Балбес. 96.Жизнь. 97.Дебет. 98.Банджо. 99.Клятва. 102. Тактик. 105.Ломоносова. 107.«Оскар». 108.Аргус. 109.Шива. 110.Гейм. 112. Стол. 113.Трюмо. 114.Омлет. 115. Корпус. 116.Людвиг.

По вертикали: 1.Пустяк. 2.Скалка. 3.Редис. 4.Роу. 5.Бур. 6.Нырок. 7.Кулиса. 8.Детище. 13.Бородино. 16.Внуково. 19.Ватага. 21.Сметана. 22.Зарядка. 23.Кушетка. 24.Атропин. 28. Упряжка. 29.Перевес. 32.Гагат. 33.Бугор. 36.Коса. 37.Луидор. 39.Колыма. 40.Ирга. 44.Нокаут. 46.Атлант. 47. Сколопендра. 48.Чародейство. 49.Собаковод. 50.Аид. 52.Жук. 53.Конферанс. 57.Амаду. 59.Рубаи. 66.Шеврон. 68.Хлорка. 69.Пак. 71.Тля. 75.Октава. 77.Мачете. 78.Ступица. 79.Сбор. 80. Гете. 81.Фантаст. 83.Невод. 84.Купец. 85.Каналья. 86.Мексика. 88.Субъект. 89.Табурет. 92.Альбом. 93.Изгнание. 94.Индолог. 100.Люстра. 101.Вершок. 103.Аналог. 104.Изувер. 105.Ливер. 106.Актив. 110.Гус. 111.Мел.

СКАНВОРД СО СТР. 20

	В		П		А	Д	М	И	Н	И	С	Т	Р	А	Т	О	Р
С	А	Л	О		Л						А		В		Н		
	Р		Л	О	Ж	Ь					А	Н	Д	Р	Е	Е	В
Р	Е	Ф	Е	Р	И						Я		А		Г		
	Н		М	А	Р	К	Е	Т	И	Н	Г		Н	А	Ж	И	М
Л	И	М	И	Т		Р					И	З	Ю	М	И	Н	А
	К		К	О	С	А					П		А		Т		Й
	И	К	А	Р	У	С					П	А	Н	С	И	О	Н
Б		О			Ш	И	П	О	В	К	И		С	М	Е	Т	А
А	Б	Р	А	З	И	В					У			Е		В	
Н		О		Н		О					С	М	О	Р	Ч	О	К
К	О	Л	Л	А	П	С						А		Ч	А	Д	О
И		Е		М	О	Т	О	Р	Е	С	У	Р	С		Й		П
Р	У	К	О	Я	Т	Ь						Ш	Т	Е	Ф	Ф	И
			Д		Т						А		И			И	
П	Е	Р	Е	П	Е	Л					В	А	Х	Т	А	Н	Г
	Ж		К	О	Р	О	М	Ы	С	Л	О			А	Н	Н	А
П	О	К	О	С		М					С	Т	Е	Й	К		В
	Н		Л	У	К	А					Ь			М	А	М	А
Г	О	Р	О	Д	О	К					К	А	В	Е	Р	И	Н
	К		Н	А	П	А	Р	Н	И	Ц	А			Р	А	М	А

РАССКАЗИКИ

Едет мужик в троллейбусе. Злой. Хмурый. Едет и думает: «Вокруг одни уроды, жена — стерва». За спиной ангел-хранитель с блокнотом и ручкой. Записывает: «Вокруг — уроды, жена — стерва». Стоит думает: «Вроде было уже. И зачем ему это все время? Но раз заказывает — надо исполнять...»

***

Художник нарисовал картину и отнес ее в галерею на продажу. Галерист его спрашивает: «Как называется картина?» — «Я в Тюмени». — «Понятно, а кто эти голые тела?» — «Это моя жена и мой сосед». — «А где же тогда вы?» — «В Тюмени».

Гороскоп с 12 по 25 августа

Главное — доплыть до ближайших выходных!

ОВЕН Везет же вам! Настроение отличное, любые планы будут воплощаться в жизнь, словно по мановению волшебной палочки. Однако помните, что фортуна, как и все хорошее в жизни, ненадежна и переменчива. Поэтому не опьянейте от удачи и сохраните силы для будущих побед. Чаще ешьте дыню. В этой восточной красавице есть гормон счастья. Но его вам и сейчас достаточно.

ТЕЛЕЦ Впереди — масса сюрпризов, неожиданностей и приятных встреч. Пока звезды благоволят вам, используйте это на полную катушку. В общем, наслаждайтесь дарами судьбы. А чтобы головная боль не испортила ваших планов и настроения, начинайте день с массажа головы, а вечером заканчивайте расслабляющей ванной с отваром ромашки или лаванды.

БЛИЗНЕЦЫ Привыкли все оставлять на далекое и туманное потом? Так вот: ваше «потом» уже наступило. Пора разобраться с накопившимися проблемами. Это касается и дел, и трудных разговоров. Избавьтесь, наконец, от этого дамоклова меча, чтобы он однажды не упал вам на голову. Здоровье не преподнесет никаких сюрпризов.

РАК Вглядывайтесь в природу, вслушивайтесь в звуки, впитывайте в себя запахи леса, цветов, речки... Просто живите! Если ваш день начинается с кофе и съеденного на бегу бутерброда, забудьте эти привычки. Такой завтрак не зарядит энергией. А вот каша — то, что надо! Овсяная — утром, гречневая — вечером. Разнообразьте утренний рацион омлетом из двух яиц или творогом с ягодами и ложкой меда.

ЛЕВ Нет повода для радости? Не позволяйте грусти взять над вами верх! Чаще вспоминайте что-нибудь приятное и улыбайтесь. Старайтесь окружать себя позитивными людьми и учитесь управлять эмоциями. А базилик подарит спокойствие. Залейте веточку травки стаканом кипятка и пейте как чай по стакану после каждого приема пищи.

ДЕВА События будут развиваться стремительно, так что придется действовать. Главное, чтобы хватило сил и энергии. О здоровье: пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

ВЕСЫ Опаздывает всегда тот, кто торопится... Этот совет очень пригодится на ближайшие две недели. Кстати, в жару могут отекать ноги. Возможно, не в порядке вены — это ваше слабое место. Достаточно полежать 20 минут с приподнятыми на подушке ногами, и отеки спадут. И еще: носите не сдавливающую стопу обувь — так вы уменьшите нагрузку на сосуды.

СКОРПИОН Небеса раздают подарки! Вы ни от кого не услышите дурного слова, и все , что задумали, будет получаться само собой. В семье будут царить взаимопонимание. Что еще нужно для счастья? О здоровье: возможно, заболят суставы. Натрите на терке свежий огурец и прикладывайте как компресс. Боль проходит через полчаса, но держать повязку надо час. Делайте такие компрессы 4 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Приучите себя спокойно относиться к тому, что происходит вокруг. Вашей душе и сердцу станет легче... И помогите кишечнику — он уже давно страдает от метеоризма. Попейте укропной водички: просто залейте веточку кипятком — пусть настоится, и пейте как чай, в любое время.

КОЗЕРОГ Держитесь подальше от сплетен и интриг. Займитесь лучше насущными делами. Кстати, все ваши планы может нарушить элементарная простуда. Да-да! Жара, кондиционеры... А если простуду не лечить, она закончится бронхитом. Чтобы помешать этому, пропустите через мясорубку 1 кг помидоров, 50 г чеснока и 300 г корней хрена. Посолите, переложите в банки и храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

ВОДОЛЕЙ Энергия будет просто бить ключом. Все, за что возьметесь, пойдет как по маслу. Кстати, будьте внимательны ко всему, что само упадет к вам под ноги. Будь то упавший с дерева листок, монетка или птичье перо — положите находку в карман и не расставайтесь с ней в течение 3 дней. По истечении этого срока с вами непременно случится что-нибудь хорошее, и жизнь изменится к лучшему.

РЫБЫ Что делать Рыбам в ближайшие две недели? Не плыть против течения. Лучше займитесь домашними делами, да и на работе не рвитесь в бой. Так вы благополучно доплывете до ближайших выходных, а там можно передохнуть и предаться приятным занятиям. О здоровье: если обострится радикулит, обварите кипятком листья лопуха. Приложите к больному месту, прикройте полиэтиленом и утеплите.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **На все случаи жизни**
Доктор фольга.

✓ **Вы просили рассказать**
Как не спутать мигрень и инсульт.

✓ **Из почты «Айболита»**
Мой диагноз — меланома. Как я с этим живу.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
Врамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный **комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 5 сентября** 2020г. ПРОМОКОД **0887**

* Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001003874. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702О ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 05.08.2020 г. по 05.09.2020 г.

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?
ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
(Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-100-38-74

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **99630** экз. Заказ **852**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 05.08.2020 г.
Дата выхода в свет 05.08.2020 г. Подписано в печать 29.07.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 118630 экз.
Объем 6 п. л.
16+